EasyPeasy

English (original) by Hackauthor² Italian translation by **DavF23**

2024-05-24

Indice

1 Introduzione **7**

Sul libro . . . 8

1.1 Attenzione . . . 9

Infine… . . . 11

1.2 Consigli per la lettura e note finali minori . . . 11

2 Il metodo facile **13**

3 Perchè è così difficile smettere? **15**

3.1 La trappola sinistra . . . 16

4 Natura **19**

4.1 Il piccolo mostro . . . 21

4.2 L'allarme noioso . . . 21

4.3 Un piacere o un sostegno? . . . 22

4.4 Oltrepassare la linea rossa . . . 22

4.5 L'apice della danza intorno alla linea rossa . . . 23

4.6 L'analogia con i fumatori . . . 24

5 Lavaggio del cervello **25**

5.1 Ragionamento scientifico . . . 25

5.2 Problemi nell'uso della forza di volontà . . . 25

5.3 Passività . . . 27

5.4 Crisi d'astinenza . . . 28

6 Aspetti del lavaggio del cervello **29**

6.1 Stress . . . 29

6.2 Noia . . . 30

6.3 Concentrazione . . . 30

6.4 Relax . . . 31

6.5 Energia . . . 31

6.6 masturbazioni sociali notturne . . . 32

7 Cosa sto abbandonando? **35**

7.1 Non c'è nulla da abbandonare . . . 35

7.2 Vuoto, il vuoto, il bellissimo vuoto! . . . 36

8 Risparmiare tempo **37**

9 Salute **39**

9.1 Sinistre ombre nere 41

10 Vantaggi di essere un utilizzatore del porno **43**

11 Il metodo della forza di volontà **45**

12 Attenzione alla riduzione **49**

13 Solo una sbirciatina **51**

14 Utilizzatori casuali **53**

15 L'utilizzatore di YouTube / Twitch / Instagram **59**

16 Un'abitudine sociale? **61**

17 Tempismo **63**

18 Mi mancherà il divertimento? **67**

19 Posso compartimentare? **69**

20 Evita falsi incentivi **71**

21 Il modo più semplice per smettere **73**

22 Il periodo di astinenza **77**

23 Solo una piccola sbirciatina **81**

24 Sarà difficile per me? **83**

24.1 Motivi principali per il fallimento 83

25 Sostituti **85**

26 Dovrei evitare le situazioni di tentazione **87**

27 Il momento della rivelazione **89**

28 La visita finale **91**

28.1 Un ultimo avvertimento 92

29 Feedback **95**

29.1 La lista di controllo 97

30 Aiuta quelli sulla nave che affonda **99**

31 Consigli ai non-utilizzatori 101

31.1 Smetti con il porno usando gli amici per leggere questo libro . . . 101
31.2 Devo dirlo alla mia dolce metà? . . . 101
31.3 Il mio partner sta abbandonando il porno . . . 102
31.4 Scivolamento (ricaduta) . . . 102
31.5 Che mi dici di MO (masturbazione, orgasmo)? . . . 104
31.6 Deviazioni dai consigli standard . . . 104
31.7 Aiutaci a porre fine a questo scandalo . . . 105
31.8 Avviso finale . . . 106

32 Le istruzioni 107

32.1 Affermazioni . . . 107

33 La fine del libro 109

33.1 Come posso aiutare EasyPeasy? . . . 109
33.2 Andare avanti . . . 110
33.3 Grazie . . . 112

Risorse 115

REBT Dichiarazioni di coping . . . 115
Combinando EasyPeasy con la Tecnica di riconoscimento vocale delle dipendenze (AVRT) di Jack Trimpey . . . 116

Capitolo 1

Introduzione

IL
METODO
EASYPEASY
PER USCIRE
DALLA DIPENDENZA
DA PORNO

ELIMINA IL PORNO IMMEDIATAMENTE
SENZA DOLORE, FORZA DI VOLONTÀ O
SENSO DI DEPRIVAZIONE O SACRIFICIO

Figura 1.1: Cover Image

Audiobook (MP3)

NON SALTARE I PARAGRAFI

Questo libro open source vi permetterà di smettere di usare la pornografia in modo immediato, indolore e permanente, senza forza di volontà o senso di privazione o sacrificio. Non vi darà alcun giudizio, imbarazzo o pressione a sottoporvi a misure dolorose.

In realtà, non è assolutamente necessario ridurre il consumo durante la lettura; anzi, farlo è dannoso.

Potreste essere in apprensione al solo pensiero, o uno dei milioni che attivamente tentano di smettere. Se è così, forse ciò che hai letto va contro tutto ciò che ti è stato detto, ma chiedetevi se ciò che ti è stato detto ha funzionato. Se così fosse, non staresti leggendo questo libro.

Forse vi riconoscete nelle seguenti domande:

- Trascorri molto più tempo a guardare materiale pornografico di quanto avresti voluto?

- Non riesci a smettere o a limitare il consumo di pornografia?
- Il tempo trascorso a guardare la pornografia ha interferito o ha avuto la precedenza su impegni personali o professionali, hobby o relazioni nella tua vita?
- Fai di tutto per tenere nascosto il tuo consumo di pornografia (ad esempio, cancellando la cronologia del browser, mentendo sulla visione di materiale pornografico)?
- La visione di pornografia ha causato problemi significativi nelle relazioni intime?
- Sperimenti un ciclo di eccitazione e piacere prima e durante il consumo di pornografia, seguito da sentimenti di vergogna, colpa e rimorso?
- Trascorri una quantità significativa di tempo pensando alla pornografia, anche quando non la guardati?
- La visione di pornografia ha causato altre conseguenze negative nella tua vita personale o professionale (ad esempio, lavoro rimandato, scarso rendimento, relazioni trascurate, problemi finanziari)?

Se sei un utilizzatore del porno che dipende da esso per la masturbazione o per il sesso, *per qualsiasi motivo*, non devi fare altro che continuare a leggere. Se sei qui per una persona cara, non devi fare altro che convincerla a leggere questo libro. Ma se non riesci a persuaderli, leggi tu stesso il libro. Capire il metodo aiuta a trasmettere il messaggio e ad evitare che i tuoi figli inizino. Non lasciarti ingannare dal fatto che non ne hanno accesso ora: tutti ne hanno accesso prima di diventare dipendenti.

Sul libro

Questo libro è una versione riscritta di una riscrittura di *Allen Carr's EasyWay to Smoking* per la pornografia, è gratis e open source e concesso in licenza CC-BY-SA. Il suo successo si basa sul fatto che tu:

NON SALTi I PARAGRAFI

Quando si apre una serratura a combinazione, bisogna inserire i numeri nell'ordine giusto. La dipendenza non è diversa.

Personalmente, la versione originale di Google Sites (che non è stata scritta da me) mi ha cambiato la vita. Se sei come la maggior parte delle persone, hai scoperto il porno quando eri relativamente giovane e lo usi da allora. Fino a quando non ti sei imbattuto in una letteratura schiacciante - ma in qualche modo censurata - che ne avverte i pericoli. Come me, probabilmente sei riuscito a smettere per periodi più o meno lunghi, ma alla fine hai sempre ceduto agli impulsi illusori. Sono lieto di comunicarti che questo metodo funziona in modo completamente diverso ed è stato l'unico metodo che ha funzionato.

O forse ti è stato segnalato questo libro da una persona interessata e sei scettico. Innanzitutto, ti ringrazio per avergli dato almeno un'occhiata. Questo aspetto sarà approfondito tra poco, ma ti prego di ricordare brevemente la prima volta che hai guardato della pornografia. Ti aspettavi di tornarci per il resto della tua vita? Secondo i miei studi informali sull'argomento (ho spinto gli amici a leggere questo libro), EasyPeasy è altrettanto efficace sia per i consumatori occasionali di pornografia che per quelli fortemente dipendenti. Non è lungo, con alte possibilità di grandi risultati, quindi ti prego di continuare a leggere.

Il metodo descritto in questo manuale è:

- Immediato.
- Efficace sia per i consumatori abituali che per quelli occasionali.
- Non provoca crisi di astinenza.
- Non richiede forza di volontà.
- Non richiede terapie d'urto, aiuti o espedienti.
- Non ti porterà a sostituire questa dipendenza con altre, come mangiare troppo, fumare o bere.
- Permanente.

Forse ti sembrerà impossibile da credere, ma questo sentimento è condiviso da molte persone.

“Si tratta dell’opera fondamentale sulla dipendenza dal porno”

— Un ragazzo su reddit che non riesco a trovare.

“*Sono stato dipendente per 10 anni. In quei 10 anni sono stata paralizzato dalla depressione, dai dubbi, dall’ansia e dalla paura che il mio segreto venisse fuori. Dopo ogni masturbazione, mi odiavo e dopo ogni astinenza dal porno tornavo a scivolarci subito. Tuttavia, questo libro mi ha aiutato a smettere. In passato ero sempre sulla difensiva verso il porno. Ora, dopo aver letto questo libro due volte, sono all’attacco. Il porno non ha alcun controllo su di me e ora mi sembra una triste barzelletta.*”

— u/DeepNewt

“*Qualche giorno fa ho compiuto 20 anni. Per la prima volta dopo tanto tempo, ho trascorso il mio compleanno libero dalla trappola del porno, e tutto grazie a questo libro in cui mi sono imbattuto casualmente solo pochi mesi fa. Prima di allora, avevo passato molto tempo a cercare di smettere con i mezzi tradizionali, sperimentando così tanti turbamenti interiori ed etichettandomi definitivamente come dipendente. Il libro ha risolto tutto questo per me. Laddove prima temevo di non avere alcun controllo su me stesso, anche quando avevo inconsapevolmente già sconfitto il piccolo mostro, ora posso essere orgoglioso di capire che non ho più bisogno di essere una tossicodipendente.*

Non ho una vera e propria ragione per postare questo commento, ho solo sentito il bisogno di scriverlo in un posto diverso dalla mia testa, perché significa molto per me. Se state leggendo e state pensando di leggere o consigliare il libro, sappiate che funziona meglio di qualsiasi altro metodo in circolazione. Il mio consiglio più grande è quello di prendere appunti, che sembra buffo, ma mi ha davvero aiutato a consolidare certe idee.”

— u/Suspicious_Web_4594

“*based*”

— anon, /fit/

1.1 Attenzione

Se ti aspetti che questo libro ti “spaventi” per farti smettere, facendo leva sui vari problemi di salute che gli utenti rischiano, come le disfunzioni sessuali (compresa la disfunzione erettile indotta dal porno), l’inaffidabilità dell’eccitazione, la perdita di interesse per i partner sessuali reali, l’ipofrontalità cerebrale e l’accusa accecante che si tratta di un’abitudine sporca e disgustosa e che *tu* sei una medusa stupida, smidollata e debole, rimarrai molto deluso. Queste tattiche non mi hanno mai aiutato a smettere e se ti avessero aiutato, avresti già smesso.

I metodi convenzionali per smettere prevedono l’uso della forza di volontà o dell’“astensione dal porno”, come “usare una volta ogni *n* giorni” e ridurne il consumo. Alcuni siti elencano ricerche peer-reviewed sui neurotrasmettitori e la neuroplasticità e, sebbene questi siti siano informativi, molti sono consapevoli dei rischi per la salute e scelgono di non fare nulla, anche se questo materiale è tipicamente evitato. In definitiva, sono ugualmente inefficaci perché non eliminano le ragioni che spingono a usare il porno. Infine, trasformare qualcosa in un frutto proibito non è il modo di trattare la dipendenza.

Questo metodo, denominato EasyPeasy, funziona in modo diverso. Alcune delle cose che stanno per essere dette potrebbero essere difficili da credere, ma quando avrai finito questo libro, non solo ci crederai, ma ti chiederai come hai fatto a farti fare il lavaggio del cervello per credere il contrario.

C’è un’idea sbagliata comune secondo cui siamo noi a scegliere di guardare il porno. I pornodipendenti (sì, i dipendenti) non scelgono di guardare il porno più di quanto gli alcolisti scelgano di diventare alcolisti o gli eroinomani di diventare eroinomani. È vero che scegliamo di avviare il computer portatile o lo smartphone, accendere il browser e visitare il nostro “harem online” preferito. Ogni tanto scelgo di andare al cinema, ma di certo non ho scelto di passare tutta la mia vita in sala. In origine, la curiosità e la natura umana mi hanno portato lì, ma non avrei iniziato se avessi saputo che sarei diventato dipendente, portando al declino la mia salute, la mia felicità e le mie relazioni. *“Se solo avessi sentito parlare di disfunzioni sessuali durante la mia prima visita a quel sito porno!”*

Prenditi un momento per riflettere: hai mai preso la decisione “positiva” che devi/hai bisogno del porno per masturbarti? O che dovresti/devi/hai bisogno di fantasie indotte dal porno per rendere più piccante il sesso con il tuo partner? O che, in certi momenti della tua vita, non sei riuscito a godervi una buona notte di sonno

o forse nemmeno a passare una serata dopo una dura giornata di lavoro senza utilizzare il porno? O che non riuscivi a concentrarti o a gestire lo stress senza di esso? A che punto hai deciso che hai *bisogno* del porno, che ne hai *bisogno* in modo permanente nella tua vita, sentendoti insicuro, persino in preda al panico senza il porno, senza il tuo harem online?

Come tutti gli altri utilizzatori del porno, sei stato attirato nella trappola più sinistra e sottile che l'uomo e la natura abbiano mai escogitato. Non c'è persona al mondo, che sia un utente o meno, a cui piaccia il pensiero che i propri figli usino il porno per affrontare un'emozione o per piacere. Ciò significa che tutti i dipendenti vorrebbero non aver mai iniziato. Questo non sorprende: nessuno ha bisogno del porno per godersi la vita o per affrontare lo stress prima di diventarne dipendente.

Allo stesso tempo, tutti gli utenti desiderano continuare a utilizzarlo. Dopo tutto, nessuno ci obbliga ad aprire la modalità in incognito del nostro browser. Che ne capiscano o meno il motivo, sono solo gli utenti che decidono di bussare alle porte dei loro harem online.

Se ci fosse un pulsante magico che l'utente potesse premere per svegliarsi la mattina seguente come se non avesse mai avuto accesso al suo primo sito porno, gli unici dipendenti di domani sarebbero i giovani che stanno ancora "sperimentando".

L'unica cosa che ci impedisce di smettere è la **Paura!** Paura causata dalla convinzione di dover sopravvivere a un periodo indeterminato di miseria, privazione e desiderio insoddisfatto per potersi liberare dal porno. Queste credenze derivano da convinzioni irrazionali, sia apprese che acquisite, quali:

- La masturbazione o il sesso che porta all'orgasmo è la *sola* e *più* importante cosa nella vita.
- Il porno è "più sicuro" del sesso nella vita reale perché il porno non può respingermi.
- Il porno è educativo e utile.
- Diritto a un'esperienza sessuale "superiore".
- Di più è sempre meglio.

Queste convinzioni irrazionali generano conseguenze irrazionali quando vengono messe in atto, tra cui:

- Venerazione e ossessione quando si trova un "10/10 perfetto".
- Percepirsi come un perdente se ci si perde il sesso, come se fosse la cosa più importante dell'esperienza umana.
- Aspettarsi un 10 perfetto.
- Essere eccessivamente critici e giudicanti nei confronti dei potenziali partner.
- Costringersi a fare sesso, che lo si voglia o meno.

È la paura che una notte da soli sia infelice, trascorsa a combattere impulsi incontrollabili. La paura che la notte prima degli esami sia una notte d'inferno senza il porno. La paura di non riuscire più a concentrarsi, a gestire lo stress o a essere sicuri di sé senza il nostro piccolo appoggio e che la nostra personalità e il nostro carattere cambino.

Ma soprattutto, la paura che "una volta drogati, sempre drogati": che non saremo mai completamente liberi, passando il resto della nostra vita a desiderare l'occasionale orgasmo indotto dal porno in momenti strani. Se, come me, hai già provato tutti i metodi convenzionali per smettere e sei passato attraverso la miseria e la tortura del "metodo della forza di volontà", non solo sarai colpito da questa paura, ma sarai convinto di non poter mai smettere.

Se sei in apprensione, in preda al panico o senti che non è il momento giusto per smettere, ti assicuro che la tua apprensione e il tuo panico non sono alleviati dal porno, ma sono causati da esso. Non hai deciso tu di cadere nella trappola del porno, ma come tutte le trappole, è progettata per farticі rimanere dentro. Chiediti: quando hai visto le prime foto e i primi video porno, hai deciso di tornare a vederli finché vivrai? Quindi, quando smetterai? Domani? L'anno prossimo? Smettila di prenderti in giro! La trappola è progettata per trattenerti a vita. Altrimenti perché pensate che tutti gli altri tossicodipendenti non smettano prima che la trappola "uccida" le loro vite?

Ho parlato di un pulsante magico; EasyPeasy funziona proprio come quel pulsante magico. Vorrei chiarire che EasyPeasy non è una magia, ma per me e per altri che hanno trovato così facile e piacevole smettere, sembra proprio così!

L'avvertimento è il seguente: La situazione è quella dell'uovo e della gallina: ogni dipendente vuole smettere e ogni dipendente può trovare facile e piacevole smettere. È solo la **paura** che impedisce agli utenti di provare a smettere. Il guadagno più grande è quello di liberarsi da questa paura, ma non lo si farà finché non si completerà il libro. Anzi, la paura potrebbe aumentare man mano che si prosegue nella lettura, impedendovi di finirlo. Prendete questo commento di una donna.

"Ho appena finito di leggere EasyPeasy. So che sono passati solo quattro giorni, ma mi sento così bene che so che non avrò mai più bisogno di usare il porno. Ho iniziato a leggere il libro cinque mesi fa, sono arrivata a metà strada e sono andata nel panico. Sapevo che se avessi continuato a leggere avrei dovuto smettere. Non sono stata sciocca?"

Non hai deciso tu di cadere nella trappola, ma abbi ben chiaro in mente che non ne uscirai a meno che non prendi la decisione affermativa di farlo. Forse stai già tirando il guinzaglio per smettere, o forse sei in apprensione al solo pensiero, ma in ogni caso tieni a mente che: **NON HAI NULLA DA PERDERE!* *

Se alla fine del libro deciderai di continuare a usare il porno per la masturbazione o il sesso, non c'è nulla che ti impedisce di farlo. Non devi nemmeno ridurre o smettere di usare il porno mentre leggete il libro, e ricorda, non c'è nessuna terapia d'urto. Al contrario, ho solo buone notizie per te. Riesci ad immaginare come si è sentito Andy Dufresne quando è finalmente evaso dalla prigione di Shawshank? È così che mi sono sentito io quando sono scappato dalla trappola del porno, ed è così che si sentono gli ex utenti che hanno usato EasyPeasy. Alla fine del libro, è così che ti sentirai anche tu! Coraggio!

Infine...

Tutti possono trovare facile e piacevole smettere con il porno, anche tu! Tutto ciò che devi fare è leggere il resto di questo libro con una mente aperta; più capirai, più sarà facile. Anche se non capisci qualche parola, basta che segui le istruzioni e ti sarà facile. Soprattutto, non passerai la vita a rimpiangere il porno o a sentirti privato, e alla fine del libro l'unico mistero sarà perché l'hai fatto per così tanto tempo.

Con EasyPeasy, ci sono solo due ragioni per fallire.

Mancata esecuzione delle istruzioni. Alcuni troveranno fastidioso il fatto che il libro sia così dogmatico su alcune raccomandazioni, come ad esempio quella di non provare a ridurre o usare sostituti. Non nego certo che ci siano molti che sono riusciti a smettere usando questi stratagemmi, ma ci sono riusciti *nonostante* e non grazie ad essi. C'è chi riesce a fare l'amore in piedi su un'amaca, ma non è il modo più semplice. I numeri per aprire la serratura di questa trappola sono in questo libro, ma devono essere usati nell'ordine corretto: passando da un capitolo all'altro e non saltando i capitoli.

Non capire. Non date nulla per scontato, metti in discussione non solo ciò che vi viene detto, ma anche le tue opinioni e ciò che la società ti ha detto sul sesso, il porno su Internet e la dipendenza. Per esempio, chi crede che sia solo un'abitudine, si chieda perché altre abitudini, alcune delle quali piacevoli, sono facili da interrompere, mentre un'abitudine che fa stare male, costa energia, tempo e virilità è così difficile da interrompere. Quelli che credono che a loro piaccia il porno, si chiedano perché altre cose che sono infinitamente più piacevoli si possono prendere o lasciare. Perché si deve avere il porno, e se non lo si ha si scatena il panico?

EasyPeasy sta per darti la conoscenza di quanto sia facile e piacevole smettere con il porno. Come per molte altre persone, uno dei miei più grandi trionfi nella vita è stato quello di sfuggire alla trappola del porno. Non c'è bisogno di sentirsi depressi, al contrario, state per realizzare qualcosa che ogni utente del pianeta vorrebbe ottenere: **LA LIBERTÀ!**

RICORDA, NON SALTARE I PARAGRAFI.

Alcuni termini prima di iniziare: ***PMO***: Il ciclo di porno, masturbazione e orgasmo. ***Harem online***: Siti web che ospitano porno ad alta velocità su Internet.

1.2 Consigli per la lettura e note finali minori

Non leggere questo libro come un libro normale, è molto breve e dovresti essere in grado di finirlo in un paio d'ore. La maggior parte delle persone trae beneficio dal *sottolineare o prendere appunti*, e di solito si consiglia di **rileggerlo** un paio di volte per consolidare completamente le lezioni.

Perché l'hackbook? Perché Allen Carr è morto da tempo e le istituzioni da lui fondate non elencano la pornografia su Internet tra le dipendenze per le quali offrono un trattamento. Non ci guadagno né in denaro né in altro modo.

In questo libro, io, l'autore originale di Hackauthor e Allen Carr scriviamo in modo trasparente per fornirvi un metodo unico e convincente per smettere in modo facile e indolore.

Hackbook: Un libro basato e hackerato da un altro libro. L'autore originale è pienamente accreditato.

Esistono anche diverse comunità per l'hackbook, ma vi consigliamo di visitarle solo dopo aver finito di leggere il libro.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (Adesso davvero funzionante!! Miglior metodo di contatto possibile, usa questo per favore) | coomer meme archive | analytics | matrix | discord | reddit | feedback form

Promemoria veloce: **NON SALTARE I PARAGRAFI**

Ti augurerei buona fortuna, ma come scoprirai presto, non ne hai bisogno.

Good vibes,

Hackauthor[2]

Figura 1.2: Creative Commons License Image

Capitolo 2

Il metodo facile

L'obiettivo di questo libro è indirizzarvi verso un nuovo stato d'animo. Contrariamente al metodo abituale di smettere - per cui si inizia con la sensazione di scalare l'Everest e si passano le settimane successive a desiderare e a sentirsi privati - si inizia subito con una sensazione di euforia, come se si fosse guariti da una terribile malattia. Da quel momento in poi, più andrete avanti nella vita, più guarderete a questo periodo di tempo e vi chiederete come avete fatto a usare il porno. Guarderete gli altri utilizzatori del porno con pietà, anziché con invidia.

A condizione che siate persone che non hanno mai avuto una dipendenza (leggete per qualcun altro) o che hanno smesso (o che si trovano nei giorni di astinenza di una "dieta del porno"), è essenziale continuare a usare il porno fino a quando non avrete finito completamente il libro. Può sembrare una contraddizione, e questa istruzione di continuare a masturbarsi con il porno suscita più obiezioni di qualsiasi altra, ma proseguendo nella lettura il desiderio di usare il porno si ridurrà gradualmente. **Prendete questa istruzione sul serio: Tentare di smettere prima del tempo non vi porterà alcun beneficio**.

Molti non finiscono il libro perché sentono di dover rinunciare a qualcosa, alcuni addirittura leggono deliberatamente solo un rigo al giorno per rimandare l'evento malefico. Vedetela in questo modo: cosa avete da perdere? Se non si smette alla fine del libro, non si sta peggio di adesso. Si tratta per definizione di una scommessa di Pascal, una scommessa fatta quando non si ha nulla da perdere e si hanno alte probabilità di ottenere grandi guadagni.

Se non guardate porno da qualche giorno o settimana, ma non siete sicuri di essere consumatori, ex consumatori o non consumatori, allora non usate il porno per masturbarvi mentre leggete. In realtà, siete già un non-utilizzatore, ma dobbiamo lasciare che il vostro cervello si metta in pari con il vostro corpo. Alla fine del libro, sarete dei felici non-utenti. EasyPeasy è l'esatto contrario del metodo normale, in cui si elencano i notevoli svantaggi della pornografia e si dice: *"Se solo riuscissi a stare abbastanza a lungo senza porno, alla fine il desiderio svanirebbe e potrei godermi di nuovo la vita, libero dalla schiavitù"*.
Questo è il modo logico di procedere, e migliaia di persone smettono ogni giorno di usare questo metodo. Tuttavia, è molto difficile riuscirci per i seguenti motivi:

Smettere il PMO non è il vero problema. Ogni volta che finisci la tua masturbazione, hai smesso di usarlo. Il primo giorno della tua "dieta dal porno", hai dei motivi validi per dire *"Non voglio più usare il porno e nemmeno masturbarmi"*. Tutti gli utilizzatori lo fanno, e i loro motivi sono più potenti di quanto possiate immaginare. Il vero problema è il secondo, il decimo o il decimillesimo giorno, quando in un momento di debolezza si dà "solo una sbirciatina", se ne vuole un'altra e improvvisamente si torna a essere dipendenti.

La consapevolezza dei rischi per la salute genera più paura, rendendo più difficile smettere. Dite ad un utilizzatore che sta distruggendo la sua virilità e la prima cosa che farà sarà cercare qualcosa per aumentare la dopamina: una sigaretta, l'alcol o persino aprire il browser per cercare un porno.

Tutti i motivi per smettere, lo rendono in realtà più difficile. Ciò è dovuto a due ragioni. In primo luogo, siamo continuamente costretti a rinunciare al nostro "piccolo amico" o al vizio o piacere (a seconda del modo in cui l'utente lo percepisce). In secondo luogo, creano un "cieco". Non ci masturbiamo per i motivi per cui dovremmo smettere. La vera domanda è: perché vogliamo o abbiamo bisogno di farlo?

Con EasyPeasy, (inizialmente) dimentichiamo i motivi per cui vorremmo smettere, affrontiamo il problema del porno e ci poniamo le seguenti domande:

1. Cosa fa il porno per me?

2. Mi piace davvero?
3. Ho davvero bisogno di vivere la vita sabotando la mia mente e il mio corpo?

La bella verità è che *tutto il porno* non fa assolutamente nulla per voi. Sia ben chiaro, non è che gli svantaggi di essere un utente superino i vantaggi, è che ci sono ***zero*** vantaggi nel guardare la pornografia.

La maggior parte degli utenti trova necessario razionalizzare il motivo per cui fa uso del porno, ma le ragioni che escogitano sono tutte fallaci e illusorie.

Per prima cosa, elimineremo queste fallacie e illusioni. In realtà, vi renderete presto conto che non c'è nulla a cui rinunciare. Non solo, ma ci sono meravigliosi vantaggi positivi nell'essere un non-PMOer, e il benessere e la felicità sono solo due di questi vantaggi. Una volta eliminata l'illusione che la vita non sarà mai altrettanto piacevole senza il porno - rendendosi conto che la vita non solo è altrettanto piacevole senza di esso, ma lo è infinitamente di più - e una volta sradicato il sentimento di privazione o di mancanza, torneremo a riconsiderare l'aumento del benessere e della felicità e le decine di altre ragioni per smettere di usare il porno. Queste constatazioni diventeranno ulteriori aiuti positivi per aiutarvi a raggiungere ciò che desiderate veramente: godervi la vostra vita liberi dalla schiavitù della dipendenza dal porno!

Capitolo 3

Perchè è così difficile smettere?

Tutti gli utenti sentono che qualcosa di malvagio li ha posseduti. Nei primi giorni, si tratta di una semplice affermazione: "Smetterò, ma non oggi"*. Alla fine si arriva a credere di non avere abbastanza forza di volontà per smettere, o che ci sia qualcosa di intrinseco nel porno che dobbiamo avere per goderci la vita. La dipendenza dal porno è come un tentativo di uscire da un pozzo scivoloso: Quando ci avviciniamo alla cima, vediamo il sole, ma ci ritroviamo a scivolare giù quando il nostro umore si abbassa. Alla fine apriamo il browser e, mentre ci masturbiamo, ci sentiamo malissimo.

Chiedete a un utente: *"Se potessi tornare indietro al momento prima di diventare dipendente, con le conoscenze che hai ora, avresti iniziato a usare il porno?".*

"ASSOLUTAMENTE NO!" sarebbe la risposta.

Chiedete a un utente abituale, a qualcuno che difende il porno su Internet e non crede che provochi lesioni al cervello o una downregulation dei recettori della dopamina: *"Incoraggi i tuoi figli a usare il porno?".*

"ASSOLUTAMENTE NO!" sarebbe ancora una volta la risposta.

Il porno è un enigma straordinario. Come detto in precedenza, il problema non è spiegare perché è facile smettere, ma perché è difficile smettere. Il vero problema è spiegare perché qualcuno lo fa *dopo* aver ricevuto informazioni sui danni neurologici. Parte del motivo per cui iniziamo è dovuto alle altre decine di milioni di persone che già lo fanno, eppure tutte queste persone vorrebbero non aver mai iniziato, dicendoci che è come vivere la vita in seconda marcia. Non riusciamo a credere che non si divertano, perché lo associamo alla libertà o all'essere "educati al sesso", e lavoriamo duramente per diventare dipendenti anche noi. Passiamo poi il resto della nostra vita a dire agli altri di non farlo e a cercare di abbandonare l'abitudine, spesso pensando di essere unici in questo.

Passiamo anche una parte significativa del nostro tempo a sentirci senza speranza e infelici. L'educazione al supernormale ci fa preferire e desiderare queste immagini fredde, anche quando sono disponibili quelle calde e reali. Attraverso il costante aumento e calo di dopamina indotto dal PMO, ci condanniamo a una vita di isolamento, irritabilità, rabbia, stress, stanchezza e disfunzioni sessuali. Usando il porno, astenendoci dalle parti migliori del sesso e della connessione, finiamo per sentirci infelici e colpevoli.

In effetti, leggere delle capacità di instaurare dipendenza e distruzione da parte della pornografia su Internet, qui e su altri siti, ci rende ancora più nervosi e disperati! Che tipo di hobby è quello che quando lo fai, vorresti non farlo e quando non lo fai, lo desideri? Gli utilizzatori si disprezzano ogni volta che leggono di ipofrontalità e desensibilizzazione, ogni volta che ne fanno uso alle spalle del loro partner fidato e ogni volta che non riescono a fare esercizio dopo una sessione di PMO. Un essere umano intelligente e razionale che passa tutte le sue giornate nel disprezzo. Ma la cosa peggiore è: che cosa ottengono gli utenti dal dover sopportare la vita con queste terribili ombre nere in fondo alla mente? **Assolutamente nulla!**

Forse starete pensando: *"È tutto molto bello, lo so, ma una volta che si è dipendenti da queste cose è molto difficile smettere".* Ma perché è così difficile? Alcuni dicono che è a causa dei forti sintomi di astinenza, ma come imparerai presto, i veri sintomi di astinenza sono in realtà molto lievi. E questo è evidente se si considera che molti PMOer hanno vissuto e sono morti senza rendersi conto di essere dipendenti.

Alcuni sostengono che il porno su Internet è gratuito e che quindi l'umanità dovrebbe rivendicare questa bonanza biologica, ma questo non è vero: crea dipendenza e agisce proprio come una qualsiasi droga. Chiedete a un utente che giura di usufruire solo di "erotismo" come le riviste di Playboy se ha mai superato il limite del "porno non sicuro". E se è completamente onesto, confesserà le volte in cui ha razionalizzato il superamento di quel limite, piuttosto che non farne uso per niente.

Anche il piacere non ha nulla a che fare con questo. A me piacciono i gamberi, ma non sono mai arrivato al punto di doverli mangiare tutti i giorni. Con altre cose nella vita ci divertiamo mentre le facciamo, ma non ci sentiamo privati quando non le facciamo.

Alcuni dicono:
"È educativo!" Allora in che modo ti ha fatto crescere come persona? *"È una soddisfazione sessuale!"* Allora perché ti isola e ti fa sentire un desiderio insaziabile? *"È una sensazione di liberazione!"* Liberazione dallo stress della vita reale? Ok, per un'ora, prima che tutto si ritorca contro di te? E quali problemi ha risolto? *"Mi aiuta a dormire"* Allora perché altri riescono a dormire benissimo senza? Ci sono tanti metodi dimostrati scientificamente per risolvere i problemi col sonno, e molti altri.

Molti credono che il porno allevi la noia, ma la noia è uno stato d'animo. Il porno ti abituerà in poco tempo alla ricerca di novità, facendoti annoiare sempre di più fino a quando non parteciperai nuovamente alla caccia sfrenata del video giusto, diventando sempre più incline a cercare tutto ciò che evoca novità, forti emozioni e, infine, un sentimento di oltraggioso shock.

Alcuni dicono di farlo solo perché lo fanno i loro amici e tutti quelli che conoscono. Se è così, pregate che i vostri amici non inizino a tagliarsi la testa per curare il mal di testa! La maggior parte degli utenti che ci pensano arriva a concludere che si tratta solo di un'abitudine. Non si tratta di una vera e propria spiegazione, ma avendo scartato tutte le spiegazioni consuete e razionali, sembra essere l'unica scusa rimasta. Purtroppo è altrettanto illogica. Ogni giorno della nostra vita cambiamo abitudini, alcune delle quali molto piacevoli. Ci è stato fatto il lavaggio del cervello per farci credere che il PMO è un'abitudine e che le abitudini sono difficili da interrompere.

Le abitudini sono difficili da interrompere? Negli Stati Uniti gli automobilisti hanno l'abitudine di guidare sul lato destro della strada, ma quando viaggiano all'estero non hanno problemi a interrompere l'abitudine. E quando si trova un nuovo lavoro, la routine cambia e le abitudini cambiano. Ci vuole un po' di tempo per abituarsi ma, col porno, non è come interrompere la dipendenza di una vita. Instauriamo e interrompiamo abitudini ogni giorno della nostra vita, quindi perché troviamo difficile interrompere un'abitudine che ci fa sentire privi quando non ce l'abbiamo, colpevoli quando ce l'abbiamo, che vorremmo interrompere a prescindere, quando tutto ciò che dobbiamo fare è *smettere di farlo?*

La risposta è che il porno non è un'abitudine, ma una dipendenza! Ecco perché sembra essere così difficile "smettere". La maggior parte degli utenti non capisce la dipendenza e crede di trarre dal porno un piacere genuino o un appoggio. Credono di fare un vero sacrificio se smettono.

La bella verità è che una volta compresa la vera natura della dipendenza dal porno e le ragioni per cui ne fai uso, smetterai di farlo, proprio così. Entro tre settimane, l'unico mistero sarà il motivo per cui hai ritenuto necessario usare il porno così a lungo e perché non riesci a convincere gli altri utenti *di quanto sia bello non essere un PMOer!*

3.1 La trappola sinistra

Il porno su Internet è una trappola sottile e sinistra che l'uomo e la natura hanno ideato insieme. Alcuni di noi vengono persino avvertiti dei pericoli, ma non riescono a credere che non ci piaccia. Ma cosa ci spinge a farlo? In genere sono i campioni gratuiti offerti da amatoriali e professionisti che li condividono sui vari siti. È così che scatta la trappola. Se invece ci avvertisse dei pericoli a cui andiamo incontro prima ancora di dare la prima occhiata, allora i campanelli d'allarme urlerebbero.

Ma questi campanelli non urlano. Forse è la natura scioccante di molti filmati a rassicurare le nostre giovani menti che non diventeremo mai dipendenti, pensando che non ci piaccia e che possiamo smettere quando vogliamo. O forse l'apparente innocenza del materiale soft non fa scattare alcun campanello d'allarme, proprio come un'abile tessitura che un artista della truffa può mettere in atto per dirigere la nostra mente. Come esseri umani intelligenti, allora capiremmo perché metà della popolazione adulta è sistematicamente dipendente da qualcosa che riduce il nostro stesso potenziale, per eseguire ciò che stiamo guardando. La curiosità ci avvicina alla soglia della dipendenza, ma non osiamo cliccare sulle miniature che stiamo guardando, temendo che ci facciano ammalare o che ci portino su una strada pericolosa e immorale. E se per sbaglio ne clicchiamo una, spesso il nostro unico desiderio è quello di allontanarci dalla pagina il prima possibile, ma allo stesso tempo di essere ancora più curiosi.

Una volta avviato questo processo, siamo in trappola. D'ora in poi passeremo il resto della nostra vita a cercare di capire perché lo facciamo, a dire ai nostri figli di non iniziare e, in momenti strani, a cercare di scappare da noi stessi. La trappola è progettata in modo tale da cercare di smettere solo a causa di un "incidente", che sia

una prestazione sessuale, la perdita di una carriera o di una relazione, la mancanza di stimoli o semplicemente la sensazione di essere un lebbroso. Non appena smettiamo, lo stress aumenta a causa delle crisi di astinenza e il metodo su cui contavamo per eliminare lo stress non è più disponibile.

La nostra determinazione a smettere si rivela quindi vacillante. Dopo alcuni giorni di tortura ci convinciamo di aver scelto il momento sbagliato per smettere, decidendo di aspettare un periodo senza stress, che al suo arrivo elimina il motivo per cui avevamo inizialmente smesso. Naturalmente quel periodo non arriverà mai del tutto, e cominciamo a credere che la nostra vita tenda a diventare sempre più stressante. Lasciamo la protezione dei nostri genitori e così lo stress del lavoro, della casa, del mutuo, dell'acquisto di un alloggio e dell'educazione dei figli affollano la nostra vita. Ma questa è un'illusione. Le fasi più stressanti della vita di qualsiasi creatura sono in realtà la prima infanzia e l'adolescenza.

Tendiamo a confondere responsabilità e stress. La vita di un consumatore, come quella di un tossicodipendente, diventa automaticamente più stressante perché il porno non ci rilassa o allevia lo stress, come alcuni cercano di farci credere. Anzi, è proprio il contrario: ci stressa sempre di più man mano che continuiamo a farne uso, e come conseguenza della notte passata con i sensi di colpa aggiunge altra paglia alla schiena del cammello. Anche i consumatori che abbandonano l'abitudine - come la maggior parte di essi fa una o più volte nel corso della vita - possono condurre una vita perfettamente felice, ma improvvisamente tornare ad essere dipendenti. Vagando nel labirinto della pornografia, la nostra mente si annebbia e passiamo il resto della nostra vita a cercare di uscirne. Molti ci riescono, per poi ricadere nella sinistra trappola in un secondo momento.

Risolvere il problema della dipendenza dal porno è un enigma. È complesso e difficile. Ma una volta che si vede la risposta, è semplice e divertente, e ci si chiede perché non ci si è pensato! EasyPeasy contiene la soluzione a questo enigma, che ti condurrà fuori dal labirinto, per non tornarci mai più. **Tutto ciò che devi fare è seguire alla lettera ogni istruzione**. Tuttavia, se si prende **una strada sbagliata saltando i capitoli**, o **sfogliando il libro alla velocità della luce** senza fare uno sforzo deliberato durante la prima lettura, allora il resto delle istruzioni è inutile.

Chiunque può trovare facile smettere, ma dobbiamo prima guardare ai fatti. No, non fatti pensati per spaventarvi, ci sono già abbastanza informazioni in giro. Se questo dovesse fermarvi, vi sareste già fermati. Ma perché abbiamo difficoltà a fermarci? Per rispondere a questa domanda è necessario conoscere il vero motivo per cui continuiamo a usare il porno, che si riduce a due fattori. Sono:

- Natura e porno su Internet.
- Lavaggio del cervello da parte della società.

I consumatori di porno sono esseri umani intelligenti e razionali. Sanno di correre enormi rischi futuri e passano molto tempo a razionalizzare la loro "abitudine". Ma gli utenti del porno in cuor loro sanno di essere degli sciocchi, sapendo che non avevano alcun bisogno di usare il porno prima di diventarne dipendenti. La maggior parte ricorda che la prima "sbirciatina" è stata un misto di repulsione e di curiosità inedita. In seguito si sono specializzati nel localizzare, filtrare e inserire nei segnalibri nei siti, lavorando duramente per diventare dipendenti.

La cosa più fastidiosa è la sensazione che i non-dipendenti - la maggior parte delle donne, degli anziani e delle persone che vivono in paesi in cui il porno su Internet ad alta velocità non è disponibile - non si perdano nulla e trovino la situazione ridicola. Smontando questi fattori nei prossimi capitoli, anche voi capirete la trappola sinistra!

Capitolo 4

Natura

Il porno su Internet agisce dirottando i meccanismi naturali di ricompensa progettati per mantenere la riproduzione il più a lungo possibile. La forma istantanea e altamente accessibile del porno su Internet fa sì che il meccanismo di ricompensa del cervello produca dopamina molto più a lungo del normale. Scientificamente, questo fenomeno è chiamato effetto Coolidge, che forse conosci già.

La dopamina è un neurotrasmettitore associato alla sensazione di desiderio, mentre il piacere vero e proprio è prodotto dagli oppioidi. Più dopamina, più oppioidi e più azione. Senza la dopamina, azioni come mangiare non sono piacevoli e non vengono portate a termine; gli alimenti ricchi di grassi e zuccheri producono il massimo rilascio di queste sostanze chimiche.

La dopamina viene rilasciata anche in risposta alla novità. Con una quantità apparentemente infinita di pornografia disponibile, si inonda il sistema limbico (circuito di ricompensa), per cui la prima volta che si vede un porno si agisce, raggiungendo l'orgasmo e innescando un'altra cascata di rilascio oppioidi. Incentivato a ottenere la maggior quantità possibile di dopamina, il cervello memorizza il tutto come un copione da richiamare facilmente e rafforza i percorsi neurali attraverso il rilascio di una sostanza chimica chiamata DeltaFosB. Ora, il cervello richiama questi percorsi in risposta a spunti come spot pubblicitari sexy, momenti di solitudine, stress o anche solo per sentirsi un po' meno giù e improvvisamente si è pronti a fare un giro sullo "scivolo d'acqua". Ogni volta che questo si ripete, viene rilasciata una maggiore quantità di DeltaFosB, in modo che lo scivolo sia inondato, vivo e più facile da percorrere la volta successiva.

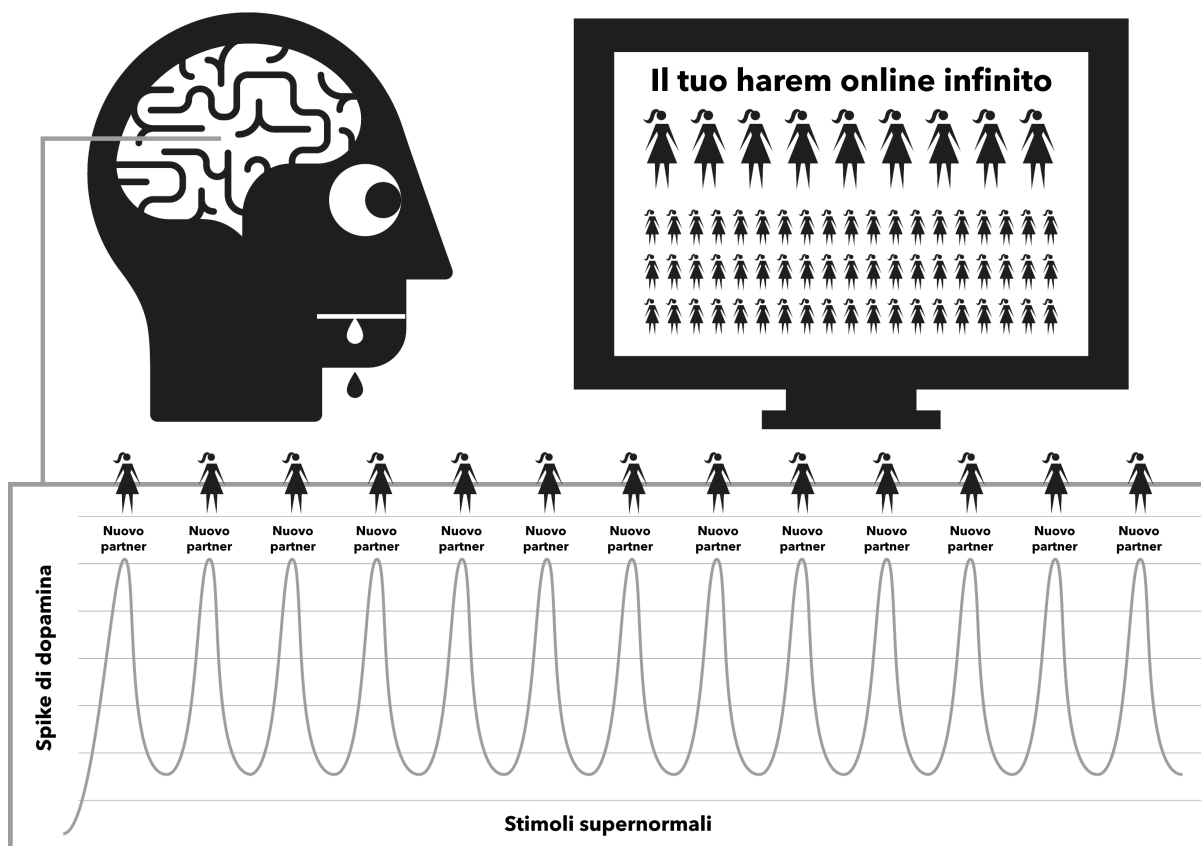
Il sistema limbico è dotato di un sistema di autocorrezione per ridurre il numero di recettori della dopamina e degli oppioidi quando viene rilevata una cascata frequente e quotidiana di dopamina. Purtroppo, questi recettori sono necessari anche per mantenerci motivati a gestire gli stress della vita quotidiana. Le quantità nominali di dopamina prodotte dalle ricompense naturali non sono paragonabili a quelle della pornografia e non vengono assorbite in modo altrettanto efficiente dai recettori ridotti, facendo sì che ci si senta più stressati e irritati del normale. Questo processo è noto come desensibilizzazione.

In questo ciclo si è superata la "linea rossa" e si sono scatenate emozioni come il senso di colpa, il disgusto, l'imbarazzo, l'ansia e la paura, che a loro volta fanno aumentare ulteriormente i livelli di dopamina e inducono il cervello a interpretare erroneamente queste sensazioni come eccitazione sessuale.

Con il passare del tempo, il cervello si desensibilizza non solo ai filmati visti in precedenza, ma anche a generi simili e al livello di shock. Questa minore motivazione innesca sentimenti di minore soddisfazione, poiché il nostro cervello si impegna in una valutazione costante, spingendoti a trovare clip per soddisfare la fame. Così si cerca una maggiore novità, cliccando sulla clip amatoriale e scioccante della homepage che si era detto di non voler vedere inizialmente.

> *"Perché nella rugiada delle piccole cose il cuore trova il suo mattino e si rinfresca".*
>
> — Kahlil Gibran

Una fugace sensazione di sicurezza è tutto ciò che serve per superare un momento difficile della vita, ma il tuo cervello desensibilizzato sarà in grado di cogliere quella goccia di sicurezza che il cervello di un non consumatore è in grado di utilizzare?

L'inondazione di dopamina agisce come una droga ad azione rapida, diminuendo rapidamente e inducendo crisi di astinenza. Molti consumatori si illudono che questi dolori siano il terribile trauma che subiscono quando cercano o sono costretti a smettere. In realtà, sono soprattutto mentali, poiché l'utente si sente privato del suo piacere o del suo vizio.

4.1 Il piccolo mostro

La vera e propria astinenza chimica dal porno è così sottile che la maggior parte dei consumatori ha vissuto ed è morta senza rendersi conto di essere dipendente. Molti consumatori hanno paura delle droghe, eppure è proprio questo che sono, tossicodipendenti. Fortunatamente è una droga facile da eliminare, ma bisogna prima accettare di essere dipendenti. L'astinenza da porno non provoca alcun dolore fisico ed è semplicemente una sensazione di vuoto, di inquietudine, di mancanza di qualcosa, motivo per cui molti credono che abbia a che fare con il desiderio sessuale. Se prolungata, questa sensazione si trasforma in nervosismo, insicurezza, agitazione, scarsa fiducia e irritabilità. È come la fame, per un veleno.

Dopo pochi secondi dall'inizio di una masturbazione, la dopamina viene rilasciata e il desiderio termina, con una sensazione di appagamento mentre si sfreccia sullo scivolo. Nei primi giorni, le crisi di astinenza e il loro successivo sollievo sono così lievi che non ce ne rendiamo conto. Quando diventiamo consumatori abituali, crediamo che sia perché ci piace o perché abbiamo "preso l'abitudine". La verità è che siamo già dipendenti, ma non ce ne rendiamo conto. Il mostriciattolo è già nel nostro cervello, quindi ogni tanto facciamo un giro sullo scivolo per alimentarlo.

Tutti gli utenti iniziano a cercare il porno per motivi irrazionali. L'*unico* motivo per cui l'utente continua a fare uso di porno, che sia occasionale o abituale, è per alimentare quel piccolo mostro. L'intero enigma è una serie di punizioni crudeli e confuse, ma forse l'aspetto più patetico è il senso di godimento che un utente trae da una masturbazione, cercando di tornare al senso di pace, tranquillità e fiducia che il suo corpo aveva prima di essere adescato.

4.2 L'allarme noioso

Avete presente la sensazione che si prova quando l'allarme di casa del vicino suona per tutto il giorno - o qualche altra piccola e persistente seccatura - e poi il rumore cessa all'improvviso e si prova una meravigliosa sensazione di pace e tranquillità? Non si tratta di una vera e propria pace, ma della fine di un fastidio. Prima di iniziare la masturbazione successiva il nostro corpo è completo, ma poi iniziamo a forzare il nostro cervello a pompare dopamina e quando abbiamo finito e questa inizia ad andarsene, soffriamo di crisi di astinenza. Non si tratta di dolore fisico, ma solo di una sensazione di vuoto. Non siamo nemmeno consapevoli della sua esistenza, ma è come un rubinetto che gocciola all'interno del nostro corpo.

La nostra mente razionale non lo capisce, ma non ne ha bisogno. Tutto ciò che sappiamo è che desideriamo il porno e quando ci masturbiamo il desiderio passa. Tuttavia, la soddisfazione è fugace, perché per placare il desiderio è necessario un altro porno. Non appena si raggiunge l'orgasmo, la voglia ricomincia e la trappola continua ad attanagliarci. Un circolo vizioso, a meno che non lo si interrompe!

La trappola del porno è simile all'indossare scarpe strette solo per ottenere il piacere di toglierle. Ci sono tre ragioni principali per cui gli utenti non riescono a vederla in questo modo.

1. Fin dalla nascita, siamo stati sottoposti a un massiccio lavaggio del cervello che ci dice che il porno su Internet è semplicemente uno sviluppo moderno che ha sostituito la versione cartacea delle riviste. Questa falsità è accompagnata dalla verità che la masturbazione non è dannosa, quindi perché non dovremmo crederci?

2. Poiché l'astinenza fisica da dopamina non comporta un vero e proprio dolore, ma solo una sensazione di vuoto e insicurezza inseparabile dalla fame e dal normale stress, questa sensazione si manifesta in una masturbazione di porno, poiché sono proprio questi i momenti in cui tendiamo a cercare il porno su Internet. Tendiamo a considerare questa sensazione come normale.

3. Il motivo principale per cui gli utenti non riescono a vedere il porno su Internet nella sua vera luce è che funziona in modo retroattivo. È quando *non* si consuma che si prova la sensazione di vuoto. Poiché il processo di dipendenza è incredibilmente sottile e graduale nei primi giorni, la sensazione di vuoto è considerata normale e quindi non viene attribuita alla masturbazione precedente. Nel momento in cui si apre il browser e si inizia la masturbazione, si ottiene una scarica immediata e si diventa meno nervosi o più rilassati, quindi il porno su Internet si prende il merito.

Questo processo inverso "da dietro a davanti" rende tutte le droghe difficili da eliminare. Immaginate lo stato di panico di un eroinomane senza eroina; ora immaginate la gioia assoluta di quando può finalmente infilarsi un ago in vena. I non eroinomani non soffrono di questa sensazione di panico.

L'eroina non allevia la sensazione, la provoca. Allo stesso modo, i non consumatori non provano la sensazione di vuoto e di bisogno del porno su Internet, né il panico quando sono offline. I non utenti non riescono a capire come gli utenti possano trarre piacere da video bidimensionali, con suoni attenuati e proporzioni corporee anormali. Alla fine, nemmeno gli utenti riescono a capirlo.

Si dice che il porno su Internet sia rilassante o soddisfacente, ma come si può essere soddisfatti se non si è insoddisfatti in partenza? Un non utente non soffre di questo stato di insoddisfazione, è completamente rilassato dopo un appuntamento senza sesso, mentre l'utente non lo è finché non ha soddisfatto il suo "piccolo mostro".

4.3 Un piacere o un sostegno?

Un promemoria importante: il motivo principale per cui gli utenti hanno difficoltà a smettere è la convinzione di rinunciare a un vero piacere o a un sostegno. È essenziale capire che non si sta rinunciando ad *assolutamente nulla*. Il modo migliore per capire le sottigliezze della trappola del porno è paragonarla al mangiare. L'abitudine a pasti regolari fa sì che non si senta la fame tra un pasto e l'altro, ma che la si avverta solo se il pasto viene ritardato. Non c'è dolore fisico, ma solo una sensazione di vuoto e insicurezza riconosciuta come fame. Il processo di soddisfazione della fame è un'esperienza molto piacevole.

La pornografia sembra quasi identica, ma non è così. Come la fame, non c'è dolore fisico e il meccanismo di ricompensa si comporta in modo simile, ma è questa somiglianza con il mangiare che inganna l'utente facendogli credere che ci sia un vero piacere o un sostegno. Anche se il mangiare e il porno sembrano molto simili, in realtà sono esattamente l'opposto.

- Si mangia per sopravvivere e dare energia alla propria vita, mentre il porno affievolisce e riduce il proprio umore.
- Il cibo ha un sapore genuino e mangiare è un'esperienza davvero piacevole che ci accompagna per tutta la vita. Il porno comporta l'auto sabotaggio dei recettori della felicità, distruggendo così le possibilità di farcela e di sentirsi felici.
- Mangiare non crea fame e la allevia realmente, mentre la prima masturbazione di porno dà inizio al desiderio di dopamina e a ogni masturbazione successiva. Lungi dall'alleviare la fame, assicura la sofferenza per il resto della vita.

Mangiare è un'abitudine? Se lo pensate, provate a interromperla completamente! Descrivere il mangiare come un'abitudine sarebbe come descrivere il respirare come un'abitudine: entrambi sono essenziali per la sopravvivenza. È vero che le persone hanno l'abitudine di soddisfare la loro fame in momenti diversi con diversi tipi di cibo, ma mangiare in sé non è un'abitudine. E nemmeno il porno lo è. L'unico motivo per cui un utente apre il browser è cercare di porre fine alle sensazioni di vuoto che la masturbazione precedente ha creato, in momenti diversi e con generi diversi e crescenti.

Su Internet, il porno viene spesso definito un'abitudine e per comodità anche EasyPeasy si riferisce ad esso con il termine "abitudine". Tuttavia, bisogna essere sempre consapevoli che il porno non è un'abitudine, ma una **dipendenza!** Quando iniziamo a usare il porno, dobbiamo forzarci ad affrontarlo. Prima che ce ne accorgiamo, ci stiamo dedicando a porno sempre più bizzarri e scioccanti. Il brivido è nella caccia, non nell'uccisione, e la dopamina abbandona rapidamente il corpo dopo l'orgasmo, spiegando il motivo per cui gli utenti desiderano "spiare" (ritardare l'orgasmo) sfogliando più finestre e schede del browser.

4.4 Oltrepassare la linea rossa

Come per qualsiasi altra droga, il corpo tende a sviluppare un'immunità agli effetti degli stessi video, il nostro cervello vuole di più o qualcos'altro. Dopo brevi periodi di visione dello stesso filmato, il corpo cessa di alleviare completamente le crisi di astinenza provocate dalla masturbazione precedente. In questo paradiso del porno si verifica un tiro alla fune: volete rimanere al sicuro della vostra "linea rossa", ma il vostro cervello vi chiede di cliccare sulla clip del frutto proibito.

Vi sentite meglio dopo aver partecipato a questa masturbazione porno, ma siete più nervosi e meno rilassati di chi non ha mai iniziato, anche se vivete in un presunto paradiso del porno. Questa posizione è ancora più ridicola dell'indossare scarpe strette, perché man mano che si va avanti nella vita rimane un disagio sempre

maggiore dopo aver tolto le scarpe. Poiché l'utente sa che il piccolo mostro deve essere nutrito, è lui stesso a decidere l'orario, tendenzialmente in quattro tipi di occasioni o in una loro combinazione.

Noia / Concentrazione - Due opposti completi!
Stress / Rilassamento - Due opposti completi!

Quale droga magica può improvvisamente invertire l'effetto che aveva pochi minuti prima? La verità è che il porno non allevia la noia e lo stress né favorisce la concentrazione e il rilassamento. Se ci pensate, quali altri tipi di occasioni ci sono nella nostra vita, a parte il sonno? Se avete in mente di passare ad altri generi di porno "realistici" o "soft", tenete presente che il contenuto di questo libro si applica a tutto il porno, stampa, webcam, pay-per-view, chat, spettacoli dal vivo, ecc. Il corpo umano è l'oggetto più sofisticato del pianeta, ma nessuna specie, nemmeno la più bassa ameba o verme, sopravvive senza conoscere la differenza tra cibo e veleno.

Attraverso la selezione naturale, le nostre menti e i nostri corpi hanno sviluppato tecniche per premiare le azioni che moltiplicano e sostengono l'umanità. Non sono preparati per stimoli supernormali che sono più grandi, più luminosi e più taglienti di qualsiasi cosa si trovi in natura. Anche la più tenue immagine bidimensionale ci fa eccitare, ma se guardate ripetutamente la stessa immagine, non lo sarete più. Nella vita reale, i controlli e gli equilibri assicurano che si faccia qualcos'altro, ma il porno su Internet non ha questo tipo di limitazione, facendovi passare la vita in un harem virtuale!

È una falsa credenza che le persone deboli fisicamente e mentalmente diventino utilizzatori; i fortunati sono quelli che hanno trovato la prima visione ripugnante e sono guariti a vita. Si può anche pensare che non sono mentalmente preparati ad affrontare il severo processo di apprendimento che consiste nel lottare per farsi adescare, nel timore di "essere scoperti" o nel non essere abbastanza tecnici per gestire le impostazioni di privacy del browser. Forse la parte più tragica dell'intera faccenda riguarda gli adolescenti - abili nel trovare il materiale e nel coprire le proprie tracce - che iniziano sempre più numerosi.

Godere del porno su Internet è un'illusione. Saltiamo da un genere all'altro, limitandoci a mantenere la nostra "scimmia" da novità all'interno della "linea rossa" dei generi porno "sicuri" per ottenere la nostra dose di dopamina. Come gli eroinomani, tutto ciò di cui godono in realtà è il rituale per alleviare i dolori.

4.5 L'apice della danza intorno alla linea rossa

Anche con l'unico filmato rimasto, gli utenti imparano costantemente a filtrare le parti brutte e cattive dei filmati porno. Anche se si tratta di un solo, filtrano comunque le parti del corpo che li attraggono di più. In effetti, alcuni traggono piacere da questa danza intorno alla linea rossa, trovando scuse per dichiarare che a loro piace la "roba soft" e che non sono dipendenti da stimoli supernormali. Ma chiedete a un utente che crede di attenersi a un certo attore o genere: *"Se non riesci a ottenere la tua normale categoria di porno e puoi ottenere solo un genere non sicuro, smetti di masturbarti?"*.

Assolutamente no! Un utente si masturba con qualsiasi cosa, generi diversi, orientamenti sessuali differenti, sosia, ambientazioni pericolose, relazioni scioccanti, qualsiasi cosa per saziare il piccolo mostro. All'inizio hanno un sapore orribile, ma con il tempo impareranno a piacergli. Gli utenti cercano un vuoto appagamento dopo aver fatto sesso vero, dopo una lunga giornata di lavoro, dopo la febbre, il raffreddore, l'influenza, il mal di gola e persino durante il ricovero in ospedale.

Il piacere non c'entra nulla, se si vuole fare sesso, non ha senso farlo con il portatile. Alcuni utenti trovano allarmante rendersi conto di essere dipendenti e credono che questo renda ancora più difficile smettere. In realtà, questa è una buona notizia per due importanti motivi.

1. Il motivo per cui la maggior parte degli utenti continua a fare uso di pornografia è che, pur sapendo che gli svantaggi superano di gran lunga i vantaggi, credono che il porno gli piaccia davvero o che agisca come una sorta di strumento di sostegno. Ci illudiamo che dopo aver smesso di usare il porno ci sia un vuoto, che certe situazioni della nostra vita non siano più le stesse. In realtà il porno non solo non dà nulla, ma sottrae.

2. Sebbene il porno su Internet sia il più potente fattore scatenante dell'inondazione di dopamina basata sulla novità e sul sesso, a causa della velocità con cui si diventa dipendenti non lo si è mai in modo grave. Le vere e proprie crisi di astinenza sono così lievi che la maggior parte degli utenti è vissuta e morta senza rendersi conto di averle subite.

Perché allora molti consumatori trovano così difficile smettere, passando mesi di tortura e trascorrendo il resto della loro vita a rimpiangere la droga in momenti strani? La risposta è la seconda ragione: il lavaggio del

cervello. La dipendenza da neurotrasmettitori è facile da gestire: la maggior parte degli utenti resta per giorni senza porno online durante viaggi di lavoro, senza risentire delle crisi di astinenza. Il vostro piccolo mostro è al sicuro sapendo che aprirete il portatile non appena tornerete nella vostra camera d'albergo. Potete sopravvivere al vostro cliente odioso e al vostro manager megalomane, sapendo che la soluzione è lì a portata di mano.

4.6 L'analogia con i fumatori

Una buona analogia è quella del fumatore di sigarette. Se stessero dieci ore al giorno senza una sigaretta si strapperebbero i capelli, ma molti fumatori comprano un'auto nuova e si astengono dal fumare al suo interno. Molti si recano in teatri, supermercati, chiese e il fatto di non poter fumare non crea loro alcun problema. Anche sui treni e sugli aerei non ci sono rivolte. I fumatori sono quasi contenti che qualcuno o qualcosa impedisca loro di fumare.

Gli utenti si astengono automaticamente dall'uso del porno su Internet a casa dei genitori durante le riunioni di famiglia e altri eventi con poco disagio. In effetti, la maggior parte degli utenti ha periodi prolungati durante i quali si astiene senza sforzo. Il piccolo mostro neurologico è facile da gestire anche quando si è ancora dipendenti. Ci sono milioni di consumatori che rimangono consumatori occasionali per tutta la vita e sono altrettanto dipendenti dei consumatori abituali. Ci sono anche utenti pesanti che hanno abbandonato la dipendenza, ma che di tanto in tanto danno una sbirciatina, ungendo lo scivolo d'acqua da percorrere al prossimo calo d'umore.

Come detto in precedenza, la dipendenza dal porno non è il problema principale, ma funge semplicemente da catalizzatore per mantenere le nostre menti confuse rispetto al vero problema: il lavaggio del cervello. Non bisogna però pensare che gli effetti negativi del porno su Internet siano esagerati, semmai sono tristemente sottovalutati. Di tanto in tanto circola la voce che i percorsi neurali creati sono lì per tutta la vita, con il giusto mix di caso e stimolo che ti fa scendere di nuovo sullo scivolo che ti rovina la vita, ma non è vero. Il nostro cervello e il nostro corpo sono macchine miracolose, che si riprendono nel giro di poche settimane.

Non è mai troppo tardi per smettere! Una rapida occhiata alle comunità online vi mostrerà persone di tutte le età che stanno riavviando la loro vita (e quella dei loro partner). Come in tutte le cose che gli esseri umani fanno, alcuni si spingono al livello successivo, praticando la ritenzione dello sperma, la Karezza e, attraverso la differenziazione dei lati sensoriali e propagativi del sesso, rendono i loro partner più felici che mai.

Può essere di consolazione per i consumatori abituali il fatto che per loro è altrettanto facile smettere come per i consumatori occasionali, e in un certo senso è più facile. Più ci si trascina verso il basso, maggiore è il sollievo. Quando ho smesso sono andato direttamente a *zero* e non ho avuto una sola brutta sensazione. Anzi, il processo è stato piacevole anche durante il periodo di astinenza.

Ma prima dobbiamo eliminare il lavaggio del cervello.

Capitolo 5

Lavaggio del cervello

Questo è il secondo motivo per cui iniziamo ad usare il porno. Per comprendere appieno questo lavaggio del cervello dobbiamo prima esaminare i potenti effetti degli stimoli supernormali. Il nostro cervello non è semplicemente preparato alla creazione di un "harem online", che ci permette di scegliere tra più potenziali partner in quindici minuti di quanto i nostri antenati potessero fare in diverse vite.

In passato si sono diffuse molte credenze errate, come quella secondo la quale la masturbazione porta alla cecità. Questa, insieme ad altre credenze allarmistiche, sono chiaramente esagerate. Idee sbagliate come queste dovevano essere giustamente confutate dalla scienza. Ma, come si suol dire, "il bambino è stato buttato via con l'acqua sporca"; fin dalla più tenera età la nostra mente subconscia è bombardata da messaggi e immagini sessuali, riviste e pubblicità cariche di allusioni. Alcuni video pop sono estremamente allusivi, ma non disperate, fate in modo che il gioco consista nell'individuare queste allusioni: valore d'urto, novità, colore, dimensione, tabù, nostalgia, ecc. Un gioco del genere può essere insegnato anche ai preadolescenti per educarli.

Il messaggio di fondo è *"La cosa più preziosa su questa terra, il mio ultimo pensiero e azione, sarà l'orgasmo"*. È forse un'esagerazione? Guardate una qualsiasi trama televisiva o cinematografica e vedrete la confusione tra le parti sensoriali (tatto, odore, voce) e quelle propagative (orgasmo) del sesso. L'impatto di tutto ciò non viene registrato dalla nostra coscienza, ma il subconscio ha il tempo di assorbirlo.

5.1 Ragionamento scientifico

Esiste anche la pubblicità in senso opposto, le paure per le disfunzioni sessuali, la perdita di motivazione, la preferenza per il porno virtuale alle ragazze reali, YourBrainOnPorn e varie sottoculture di Internet, ma questi movimenti non impediscono effettivamente alle persone di smettere di usare il porno. A rigor di logica dovrebbero, ma il fatto è che non lo fanno. Nemmeno i rischi per la salute elencati dagli studi peer reviewed su YourBrainOnPorn sono sufficienti a fermare un adolescente dall'iniziare.

Ironicamente, la forza più potente in questa confusione è l'utente stesso. È falso che gli utenti siano persone deboli di volontà o fisicamente deboli. Bisogna essere fisicamente forti per affrontare una dipendenza dopo averne conosciuto l'esistenza. Forse l'aspetto più doloroso è che si pongono come perdenti senza successo e introversi insopportabili. È probabile che un amico potrebbe essere più interessante di persona se non si fosse "messo in ginocchio" per la ricerca del piacere personale.

5.2 Problemi nell'uso della forza di volontà

Gli utenti che smettono con il metodo della forza di volontà danno la colpa alla loro mancanza di forza di volontà e rovinano la loro pace e felicità. Una cosa è fallire nell'autodisciplina e un'altra è il disprezzo per se stessi. Dopo tutto, non c'è nessuna legge che impone di essere sempre in forma prima del sesso, adeguatamente eccitati e in grado di soddisfare il partner. Stiamo lavorando su una dipendenza, non su un'abitudine e mai si discute con se stessi per smontare un'abitudine come il golf, ma fare lo stesso con la dipendenza dal porno è normalizzato, perché?

L'esposizione costante a uno stimolo supernormale modifica il cervello, quindi resistere a questo lavaggio del cervello è fondamentale, come quando si acquista un'auto da un rivenditore di auto usate: si annuisce

La trappola

Sai come va. Fallo. Puoi fermarti dopo quest'ultima.

Lavaggio del cervello

Vai avanti. Tutti lo fanno. È naturale. Hai solo questa vita. LO AMI!

Urgenza di PMO

PMO

Nutrimi

Crollo della dopamina

L'hai fatto di nuovo. Idiota. Non hai self control

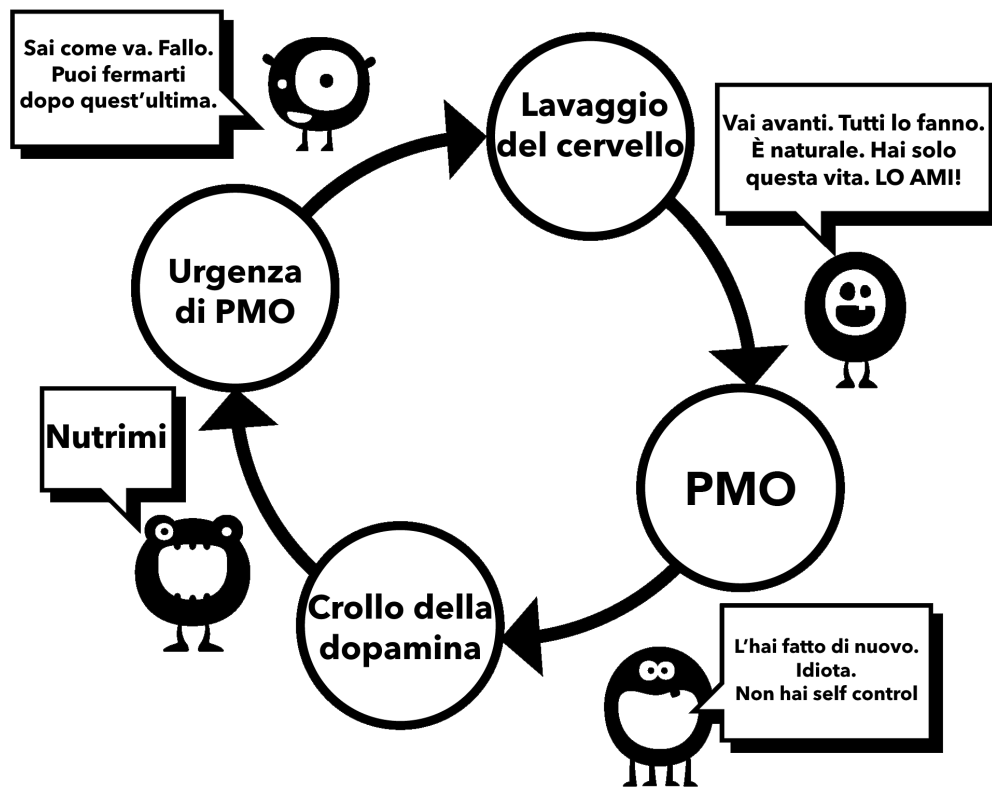



Figura 5.1: La trappola della pornografia

educatamente ma non si crede a una parola di quello che dice. Quindi non credere di dover fare più sesso possibile, tutto eccezionalmente buono, in assenza di porno.

Non fafre nemmeno il gioco del porno sicuro, che il tuo piccolo mostro ha inventato per attirarti. Il porno amatoriale è certificato da qualche autorità? I siti porno raccolgono dati dai loro utenti e li usano per soddisfare le loro esigenze, se vedono un aumento in una certa categoria si concentrano su di essa e ci pubblicano contenuti il prima possibile. Non lasciarti ingannare da intenti educativi o da clip femminili "sicure". Inizia a chiederti: *"Perché lo sto facendo? Ne ho davvero bisogno?"*.

No, certo che no!

La maggior parte degli utenti giura di guardare solo porno statico e soft e di essere quindi a posto, mentre in realtà sta tirando il guinzaglio, lottando con la propria forza di volontà per resistere alle tentazioni. Se ciò avviene troppo spesso e troppo a lungo, la forza di volontà si esaurisce notevolmente e si inizia a fallire in altri progetti di vita nei quali la forza di volontà ha un grande valore, come l'esercizio fisico, la dieta, ecc. Il fallimento in questi ambiti fa sentire infelici e in colpa, e a cascata fa ricadere nella pornografia. Oppure, sfogheranno la loro rabbia e la loro depressione sui propri cari.

Una volta che si diventa dipendenti dal porno su Internet, il lavaggio del cervello aumenta. La mente subconscia sa che il piccolo mostro deve essere alimentato, bloccando tutto il resto. È la paura che impedisce alle persone di smettere, la paura di quella sensazione di vuoto e insicurezza che provano quando smettono di inondare il loro cervello di dopamina. Solo perché non ne sei consapevole, non significa che non ci sia. Non devi capirlo più di quanto un gatto debba capire dove sono i tubi dell'acqua calda: il gatto sa solo che se si siede in un certo punto sente caldo.

5.3 Passività

La passività della nostra mente e la dipendenza dall'autorità che porta al lavaggio del cervello è la difficoltà principale nell'abbandonare il porno. La nostra educazione nella società, rafforzata dal lavaggio del cervello della nostra stessa dipendenza e combinata con i più potenti - i nostri amici, parenti e colleghi. La frase "rinunciare" è un classico esempio di lavaggio del cervello, che implica un vero e proprio sacrificio. La bella verità è che non c'è nulla a cui rinunciare; al contrario, vi libererete da una terribile malattia e otterrete meravigliosi vantaggi positivi. Cominciamo subito a rimuovere questo lavaggio del cervello, iniziando a non parlare più di "rinuncia" ma di stop, abbandono o forse la vera azione, **fuga!**

L'unica cosa che ci persuade a fare uso di sostanze inizialmente è la presenza di altre persone che lo fanno, sentendo che ci stiamo perdendo qualcosa. Ci impegniamo a fondo per essere dipendenti, ma non capiamo mai quello che si sono persi. Ogni volta che vediamo un altro video ci convinciamo che ci deve essere qualcosa, altrimenti la gente non lo farebbe e il business non sarebbe così grande. Anche una volta abbandonata l'abitudine, l'ex-utente si sente privato quando si parla di un intrattenitore sexy, di un cantante o addirittura di una pornostar durante le feste o le funzioni sociali. *"Devono essere bravi se tutti i miei amici ne parlano, vero? Hanno foto gratuite online?"* Si sentono al sicuro, daranno solo una sbirciatina stasera e prima che se ne accorgano, saranno di nuovo attaccati.

Il lavaggio del cervello è estremamente potente e bisogna essere consapevoli dei suoi effetti. La tecnologia continua a crescere e il futuro porterà siti e metodi di accesso esponenzialmente più veloci. L'industria del porno sta investendo milioni di euro nella realtà virtuale, in modo che diventi la cosa migliore del momento. Non sappiamo dove stiamo andando, non siamo attrezzati per affrontare la tecnologia attuale o quella che verrà.

Stiamo per rimuovere questo lavaggio del cervello, non è il non utente che viene privato, ma l'utente che perde una vita intera:

- Salute
- Energia
- Ricchezza
- Pace mentale
- Fiducia
- Coraggio
- Rispetto di sé

- Felicità
- Libertà

Cosa guadagnano da questi notevoli sacrifici? **NULLA**, a parte l'illusione di cercare di tornare allo stato di pace, tranquillità e fiducia di cui gode sempre chi non ne fa uso.

5.4 Crisi d'astinenza

Come spiegato in precedenza, gli utenti credono di utilizzare il porno per divertimento, relax o una sorta di educazione. Il vero motivo è il sollievo dai rimorsi da astinenza. Il nostro subconscio inizia a imparare che il porno su internet e la masturbazione in certi momenti tendono ad essere piacevoli. Man mano che diventiamo sempre più dipendenti dal farmaco, diventa maggiore la necessità di alleviare i dolori da astinenza e la sottile trappola ti trascina giù. Questo processo avviene così lentamente che non si è nemmeno consapevoli di esso, la maggior parte dei giovani utenti non si rendono conto che sono dipendenti finchè non provano a fermarsi e anche allora, molti non lo ammettono.

Prendi questa conversazione che un terapista ha avuto con centinaia di adolescenti:

> **Terapista:**"*Ti rendi conto che il porno su internet è una droga e l'unica ragione per cui lo stai usando è che non puoi fermarti.*"
>
> **Paziente:**"*Sciocchezze! Se non lo facessi, mi fermerei.*"
>
> **Terapista:**"*Fermati per una settimana per dimostrarmi che puoi, se vuoi.*"
>
> **Paziente:**"*Non ce n'è bisogno, mi piace. Se volessi smettere, lo farei.*"
>
> **Terapista:**"*Fermati per una settimana per dimostrare a te stesso che non sei dipendente.*"
>
> **Paziente:**"*Qual è il punto? Mi piace.*"

Come già detto, gli utenti tendono ad alleviare le loro crisi d'astinenza nei momenti di stress, noia, concentrazione o combinazioni di questi. Nei capitoli seguenti, ci occuperemo di questi aspetti del lavaggio del cervello.

Capitolo 6

Aspetti del lavaggio del cervello

Il grande mostro della trappola del porno è generato dalla combinazione di molti aspetti, tra cui la società, le rappresentazioni dei media, i coetanei e la narrazione interna dell'utente. L'incapacità di de-costruire queste fallacie utilizzando il metodo della forza di volontà porta alla fine a sentimenti di privazione, che conducono l'utente a ricadere nella trappola. La decostruzione del valore immaginario del porno è fondamentale per il successo e permette di capire dove si viene derubati!

È importante notare il legame tra il lavaggio del cervello e la paura. È la paura di provare ***future crisi di astinenza*** a creare le crisi. La paura è il dolore stesso. Pensate a quando avete avuto sintomi di astinenza come palmi sudate, respiro affannoso, problemi di sonno e incapacità di ragionare. Ora pensate a situazioni simili in cui avete provato queste sensazioni: colloqui di lavoro, nervosismo nei confronti di una persona attraente, parlare in pubblico, ecc. Queste sono le stesse sensazioni di ansia che provoca la paura. In parole povere, come fa una droga fisica ad attirare ancora le persone mesi dopo aver smesso? Deve essere una questione mentale, giusto?

6.1 Stress

Non solo le grandi tragedie della vita, ma anche i piccoli stress spingono gli utenti nella zona proibita "non sicura" precedentemente esclusa. Tra gli stress ci sono la socializzazione, le telefonate, le ansie della casalinga con figli piccoli e molti altri. Prendiamo ad esempio le telefonate, in particolare per un uomo d'affari. La maggior parte delle telefonate non è fatta da clienti soddisfatti o dal vostro capo che si congratula con voi, ma tratterà di un qualche problema. Tornando a casa, la banale vita familiare, con i bambini che urlano e le richieste emotive del partner, induce l'utente - se non lo sta già facendo - a fantasticare sul sollievo del porno promesso quella sera. Inconsciamente soffrono di crisi d'astinenza, sono indeboliti e impreparati ad affrontare ulteriori aggravamenti. Alleviando parzialmente i dolori del normale stress, l'utente ottiene una spinta temporanea. La spinta non è un'illusione, l'utente si sente davvero meglio di prima, ma è più teso di quanto non sarebbe se non fosse un utente.

L'esempio che segue non è pensato per scioccare l'utente, EasyPeasy non promette un trattamento simile, ma per sottolineare che il porno distrugge i nervi anziché rilassarli.

Provate a immaginare di arrivare al punto in cui non riuscite ad eccitarvi, nemmeno con un partner molto sexy e attraente. Fermatevi un attimo e provate a visualizzare una vita in cui una persona molto bella e affascinante deve competere e fallire con le pornostar virtuali che occupano il vostro "harem" per ottenere la vostra attenzione. Immaginate lo stato d'animo di una persona che, dopo aver ricevuto questo avvertimento, continua ad usare e muore senza aver mai fatto sesso reale con questo partner affascinante e disponibile. È facile etichettare queste persone come strampalate, ma storie come queste non sono finte, è ciò che la terribile droga del porno fa al cervello. Più si va avanti nella vita, più il coraggio viene meno e più ci si illude che il porno faccia il contrario.

Siete mai stati sopraffatti dal panico quando di punto in bianco il Wi-Fi smette di funzionare o è troppo lento? I non utenti non ne soffrono, perché il porno su Internet *causa* questa sensazione. Nel corso della vita, distrugge sistematicamente i vostri nervi e il vostro coraggio, lasciando che il DeltaFosB formi potenti scivoli neurali, distruggendo progressivamente la vostra capacità di dire di no. Nella fase in cui la virilità è stata uccisa, l'utente crede che il porno sia il suo nuovo partner ed è incapace di affrontare la vita senza di esso.

Il porno su Internet non allevia i nervi, ma li distrugge lentamente. Uno dei grandi vantaggi dell'interruzione della dipendenza è il ritorno della naturale fiducia e sicurezza in se stessi.

Non c'è bisogno di autovalutarsi in base alla propria capacità di soddisfare un partner, questa non è libertà. Ma questa libertà non può essere ottenuta continuando a ingrassare lo scivolo della dopamina in modi che compromettono la felicità e la libido, ripetendo gli stessi comportamenti distruttivi.

6.2 Noia

Se siete come molte persone, appena vi mettete a letto siete già sul vostro sito porno preferito, probabilmente dimenticandovene. È diventata una seconda natura. Allo stesso modo, l'idea che il porno allevi la noia è un'altra falsità, perché la noia è uno stato d'animo che si verifica quando si è privati del porno per molto tempo o si sta cercando di ridurlo.

La situazione reale è questa: quando si è dipendenti dall'attrazione supernormale del porno su Internet e poi si cerca di astenersi, si ha la sensazione che manchi qualcosa. Se si ha qualcosa per occupare la mente che non sia stressante, si può andare avanti per lunghi periodi di tempo senza essere disturbati dall'assenza della droga. Tuttavia, quando si è annoiati non c'è nulla che distolga la mente, quindi si alimenta il mostro. Quando ci si lascia andare e non si cerca di smettere o di ridurre, anche l'accensione della navigazione in incognito diventa inconscia. Questo rituale è automatico; se l'utente cerca di ricordare le masturbazioni dell'ultima settimana, riesce a ricordarne solo una piccola parte, come l'ultima o la masturbazione dopo una lunga astinenza.

La verità è che il porno aumenta la noia indirettamente, perché gli orgasmi fanno sentire letargici e, invece di intraprendere un'attività energica, gli utenti tendono a preferire l'ozio, annoiandosi e alleviando le proprie crisi di astinenza. Contrastare il lavaggio del cervello è importante perché gli utenti tendono a guardare il porno quando si annoiano, il nostro cervello è cablato per interpretare il porno come interessante. Allo stesso modo, ci è stato fatto il lavaggio del cervello per farci credere che il sesso, anche quello cattivo, aiuti a rilassarci. È un dato di fatto che quando si è tristi o sotto stress, le coppie vogliono fare sesso. In assenza di discriminazioni tra sesso tantrico e propagativo, osservate quanto velocemente volete allontanarvi l'uno dall'altro dopo aver raggiunto l'orgasmo. Se la coppia avesse semplicemente deciso di abbracciarsi, parlare o coccolarsi e andare a dormire, si sarebbe sentita sollevata.

6.3 Concentrazione

La masturbazione e il sesso non aiutano la concentrazione, perché quando si cerca di concentrarsi si cerca automaticamente di evitare le distrazioni. Pertanto, quando un utente vuole concentrarsi, non ci pensa nemmeno: apre automaticamente il browser, alimentando il piccolo mostro e ponendo parzialmente fine al desiderio. Si dedica al lavoro, dimenticando già di aver visto il porno. Dopo anni di inondazione di dopamina, i cambiamenti neurologici influiscono su capacità come l'accesso alle informazioni, la pianificazione e il controllo degli impulsi.

Si è anche spinti a cercare novità per la masturbazione successiva, poiché le stesse cose non generano più abbastanza dopamina e oppioidi. Dovrai quindi vagare per le strade di Internet alla ricerca di novità, combattendo l'attrazione per il materiale scioccante, che a sua volta genera più stress e ti lascia insoddisfatto dopo aver finito.

Anche la concentrazione viene influenzata negativamente, poiché i recettori della dopamina diminuiscono a causa della naturale tolleranza ai grandi picchi, riducendo i benefici dei piccoli incrementi di dopamina provenienti dai destressor naturali. La concentrazione e l'ispirazione saranno notevolmente potenziate dalla riduzione di questa dipendenza. Per molti, è l'aspetto della concentrazione che impedisce il successo del metodo della forza di volontà: si può sopportare l'irritabilità e il malumore, ma l'incapacità di concentrarsi su qualcosa di difficile una volta rimossa il sostegno rovina molti.

La perdita di concentrazione che gli utenti subiscono quando cercano di evadere non è dovuta all'assenza di sesso, tanto meno di porno. Quando si è dipendenti da qualcosa si hanno dei blocchi mentali e quando si ha un blocco mentale cosa si fa? Si accende il browser - il che non cura il blocco - e allora cosa si fa? Si fa quello che si deve fare, andando avanti proprio come fanno i non utenti.

Quando si è utenti non si dà la colpa alla causa, gli utenti non hanno mai *disfunzioni sessuali*, ma solo occasionali tempi morti. Nel momento in cui si smette di drogarsi, tutto ciò che va male viene attribuito al motivo per cui si è smesso. Ora, quando si ha un blocco mentale, invece di andare avanti, si comincia a dire "*Se solo potessi*

controllare il mio harem ora, risolverei tutti i miei problemi". Si comincia quindi a mettere in discussione la propria decisione di smettere e di fuggire dalla schiavitù.

Se credi che il porno sia un vero e proprio aiuto alla concentrazione, preoccupartene ti garantirà l'incapacità di concentrarvi. Il dubbio, e non le crisi di astinenza fisica, crea il problema. Ricorda sempre che è il consumatore a soffrire di crisi, non chi non lo fa.

6.4 Relax

La maggior parte degli utenti pensa che il porno li aiuti a rilassarsi. Non è così. La ricerca affannosa di una dose in quei "vicoli bui di Internet" e la lotta interiore per tirare il guinzaglio e superare la linea rossa non sembrano certo un'attività molto rilassante.

Quando arriva la sera, dopo un viaggio in un posto nuovo o una lunga giornata, ci sediamo per rilassarci, placando la nostra fame e la nostra sete e siamo completamente soddisfatti. L'utente non lo è, perché ha un'altra fame da soddisfare. Gli utenti pensano al porno come alla ciliegina sulla torta, ma in realtà è il "mostriciattolo" da nutrire. La verità è che il tossicodipendente non può mai essere completamente rilassato e, nel corso della vita, la situazione peggiora esponenzialmente. Prendiamo un commento online di un ex utente:

> "*Credevo davvero di avere un demone malvagio dentro di me, ora so che era così, tuttavia non era un difetto intrinseco del mio carattere, ma il piccolo mostro del porno su Internet che creava il problema. In quel periodo pensavo di avere tutti i problemi del mondo, ma quando guardo indietro alla mia vita mi chiedo dove fosse tutto questo grande stress. In tutto il resto della mia vita avevo il controllo, l'unica cosa che mi controllava era la schiavitù del porno. La cosa triste è che ancora oggi non riesco a convincere i miei figli che era la schiavitù a rendermi così irritabile".

Ogni volta che sento i pornodipendenti cercare di giustificare la loro dipendenza il messaggio è: "*Oh mi aiuta a rilassarmi.*". Prendiamo il resoconto online di un padre single il cui figlio di sei anni voleva condividere il suo letto di notte dopo un film di paura, ma il padre rifiutava per poter fare la sua masturbazione e rilassarsi per ore.

Ecco un'altra analogia con il fumo: un paio di anni fa le autorità competenti per le adozioni hanno minacciato di impedire ai fumatori di adottare bambini. Un uomo ha telefonato, irato: "Vi sbagliate completamente", disse, "ricordo che quando ero bambino, se dovevo affrontare una questione controversa con mia madre, aspettavo che si accendesse una sigaretta perché allora era più rilassata". Perché l'uomo non poteva parlare con sua madre quando non stava fumando una sigaretta?

Perché alcuni consumatori sono così stressati quando non ottengono la loro dose, anche dopo il sesso reale? Una storia online racconta di un uomo che lavorava nel campo della pubblicità e che aveva avuto 9/10 anni disponibili per avere appuntamenti in qualsiasi momento, ma che aveva perso interesse nel arli perché il porno su Internet era molto più facile, non comportava spese per il ristorante e non c'era la possibilità di un "no" da parte della sua ragazza alla fine della serata. Perché preoccuparsi quando il suo mostriciattolo gli fa desiderare il sistema a basso rischio e alta ricompensa a portata di mano una volta arrivato a casa?

Perché allora i non utenti sono completamente rilassati? Perché gli utenti non riescono a rilassarsi senza una dose per un giorno o due? Leggete l'esperienza di un utente che fa il giuramento di astinenza e smette di fumare e noterete che lotta contro le tentazioni, chiaramente non è affatto rilassato quando non gli è più permesso di avere l' "unico piacere" di cui ha "diritto di godere". Hanno dimenticato cosa significa essere completamente rilassati. Il porno può essere paragonato a una mosca che viene catturata da una pianta di brocca: all'inizio la mosca mangia il nettare, ma a un certo punto, impercettibilmente, la pianta inizia a mangiare la mosca.

Non è ora di uscire dalla pianta?

6.5 Energia

La maggior parte degli utenti è consapevole degli effetti progressivi che la ricerca della novità e dell'escalation del porno ha sul sistema di ricompensa cerebrale e sessuale. Tuttavia, non è consapevole dell'effetto che ha sul livello di energia.

Una delle sottigliezze della trappola del porno è che gli effetti che ha su di noi, sia fisicamente che mentalmente, avvengono in modo così graduale e impercettibile che non ne siamo consapevoli e consideriamo l'astinenza come

normale. L'effetto è simile a quello delle cattive abitudini alimentari: guardiamo le persone in forte sovrappeso e ci chiediamo come abbiano potuto permettersi di raggiungere quello stato. Ma supponiamo che sia successo durante la notte: sei andato a letto in forma, pieno di muscoli e senza un grammo di grasso sul corpo, e ti sei svegliato con un corpo grasso, gonfio e panciuto. Invece di svegliarti completamente riposato e pieno di energia, ti senti infelice, letargico e a malapena in grado di aprire gli occhi.

Sarai in preda al panico, chiedendoti quale terribile malattia tu abbia contratto durante la notte, eppure la malattia è esattamente la stessa. Il fatto che ci siano voluti vent'anni per arrivarci è irrilevante. Il porno è lo stesso, se fosse possibile trasferire immediatamente la tua mente e il tuo corpo per permetterti un confronto diretto su come ti sentiresti dopo aver smesso con il porno per sole tre settimane, basterebbe questo per convincerti. Chiederesti se ci si senta davvero così bene o cosa significhi davvero. "Sono davvero caduto così in basso?". Non ti sentiresti solo più sano e con più energia, ma avresti anche molta più fiducia in te stesso e una maggiore capacità di concentrazione.

La mancanza di energia, la stanchezza e tutto ciò che ne consegue vengono tranquillamente nascosti sotto il tappeto dell' "invecchiare". Gli amici e i colleghi che conducono uno stile di vita sedentario contribuiscono ulteriormente alla normalizzazione di questo comportamento. La convinzione che l'energia sia una prerogativa esclusiva dei bambini e degli adolescenti e che la vecchiaia inizi a vent'anni è un altro sintomo del lavaggio del cervello, così come l'ignoranza delle abitudini alimentari e di esercizio fisico come risultato dell'effetto combinato della desensibilizzazione alla dopamina.

Poco dopo aver smesso con il porno, la sensazione di nebbia e di afa vi abbandonerà. Il punto è che con il porno si sta diminuendo la propria energia e, in questo processo, si manomette la chimica del sistema limbico. A differenza dello smettere di fumare, dove il ritorno alla salute fisica e mentale è solo graduale, smettere con il porno dà ottimi risultati fin dal primo giorno. Uccidere il "mostriciattolo" e chiudere gli scivoli d'acqua richiede un po' di tempo, ma risanare il sistema di ricompensa non è come scivolare lentamente nella fossa. Se state vivendo il trauma del metodo della forza di volontà, qualsiasi guadagno in termini di salute o di energia sarà cancellato dalla depressione che vi attanaglia. Purtroppo non è possibile che EasyPeasy vi trasferisca immediatamente nella vostra mente tra tre settimane, ma voi potete farlo! Sapete istintivamente che ciò che vi viene detto è corretto, tutto ciò che dovete fare è **usare la vostra immaginazione!**

6.6 masturbazioni sociali notturne

Si tratta di una disinformazione che sembra avere un senso, ma non lo ha. Per controllare l'appetito, mangiate a casa prima di uscire per andare al ristorante o a una festa? È quello che fate con le sedute prima delle serate mondane, sembrando stanchi e non al meglio. La convinzione generalizzata che bisogni rimorchiare ha introdotto la pressione a performare, rimorchiare e a vincere. Tentare di affogare le proprie emozioni con il porno e le sostanze non farà altro che peggiorare il problema a lungo andare. Personalmente, mi piace avere un po' di ansia per mantenere la concentrazione e l'impegno e stancarsi mentalmente e fisicamente con l'orgasmo non aiuta.

La pornografia sociale notturna è causata da due o più dei nostri soliti motivi di ricerca di piacere/vizio, in quanto le funzioni sociali sono al tempo stesso stressanti e rilassanti. Questo potrebbe sembrare una contraddizione, ma qualsiasi forma di socializzazione può essere stressante, anche con gli amici, se si vuole essere se stessi e completamente rilassati. Ci sono molte occasioni in cui sono presenti più fattori contemporaneamente: prendiamo ad esempio la guida, dopo tutto è in gioco la vita. È un'attività stressante, che richiede concentrazione per periodi di tempo prolungati. Non è necessario che siate consapevoli di questi fattori: il vostro subconscio sta già ricevendo il messaggio. Allo stesso modo, quando ci si trova bloccati in un ingorgo o ci si annoia durante i lunghi viaggi in autostrada, la promessa di una seduta una volta arrivati a casa occupa la mente.

Un altro buon esempio è quello di andare a un primo appuntamento, con la mente che si interroga sulla persona che si sta per incontrare. Poi, se l'entusiasmo comincia a scemare quando si incontra la persona in carne e ossa, ci si sente troppo rilassati e poi in colpa per essersi sentiti così. È iniziato il tiro alla fune: "*Voglio il sesso o portatemi via di qui il prima possibile*", preparandovi alla pornografia post appuntamento.

Anche se l'appuntamento è andato bene e vieni invitato a casa sua, non importa come andrà a finire, non sarai soddisatto se il tuo unico obiettivo è la ricerca dell'orgasmo. Altre volte, invece, torni a casa da solo, pensando solo al tuo harem online invece di congratularti con te stesso per i tuoi sforzi. C'è da scommettere che chi si trova in questa situazione avrà una masturbazione al rientro a casa, e spesso notti come queste, in cui ci si sveglia con una sensazione di vuoto, sono quelle che ci mancano di più quando pensiamo di smettere con il porno. Pensiamo che la vita non sarà mai più così piacevole. In realtà, si tratta dello stesso principio: le masturbazioni forniscono semplicemente un sollievo dalle crisi di astinenza, in alcuni momenti si ha più bisogno di altri.

Sia chiaro: non sono il porno su Internet e gli abitanti degli harem a essere speciali, ma l'occasione. Una volta eliminato il bisogno di porno, queste occasioni diventeranno più piacevoli e le situazioni di stress meno stressanti.

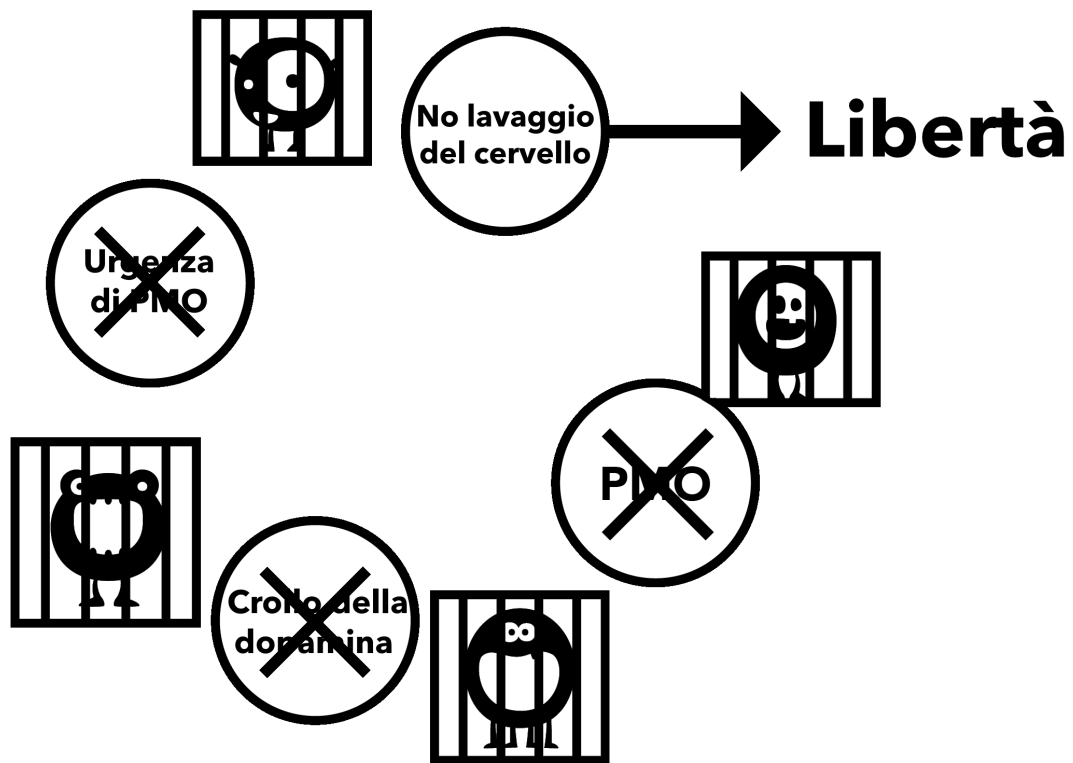



Figura 6.1: Immagine - Rimozione del lavaggio del cervello

Capitolo 7

Cosa sto abbandonando?

Assolutamente nulla! Il porno è difficile da abbandonare a causa del timore di essere privati del nostro piacere o del nostro oggetto di culto. La paura che certe situazioni piacevoli non siano più le stesse. Il timore di non essere più in grado di affrontare le situazioni di stress. In altre parole, sono gli effetti del lavaggio del cervello che ci illudono di credere che il sesso - e per estensione l'orgasmo - sia un must per tutti gli esseri umani. Inoltre, è la convinzione che nel porno su Internet ci sia qualcosa di cui abbiamo bisogno e che, se smettiamo di usarlo, ci neghiamo e creiamo un vuoto.

Chiaritevi questo concetto nella vostra mente: **Il porno non riempie un vuoto, ne crea uno!**

I nostri corpi sono gli oggetti più sofisticati del pianeta. Che si creda nel disegno perfetto della creazione, nella selezione naturale o in una combinazione di entrambi, i nostri corpi sono migliaia di volte più efficaci dell'uomo! Non siamo in grado di creare la più piccola cellula vivente o i miracoli della vista, della riproduzione e dei vari sistemi interconnessi presenti nel nostro corpo o nel nostro cervello. Se questo creatore o processo avesse voluto che noi gestissimo stimoli supernormali, ci avrebbe fornito sistemi di ricompensa diversi. Il nostro corpo è dotato di dispositivi di allarme a prova di errore, che ignoriamo a nostro rischio e pericolo.

7.1 Non c'è nulla da abbandonare

Una volta eliminato il piccolo mostro dal corpo e il lavaggio del cervello (il grande mostro) dalla mente, non avrete più voglia di masturbarvi spesso né di usare il porno su Internet. Quando si parla di dipendenza dal porno ci sono molte cose note e molte sconosciute, e molti nella comunità medica non hanno voglia di mettere in discussione o diagnosticare una persona come dipendente dal porno. Molti dei sintomi riportati vengono erroneamente etichettati come sintomi da altre cause. Non è che gli utenti siano generalmente stupidi, è solo che sono infelici senza il porno. Sono in bilico tra il diavolo e il mare blu profondo, si astengono e sono infelici perché non possono usare il porno o sono infelici perché si sentono in colpa e iniziano a disprezzarsi per questo. Quando si manifestano sintomi come dolori lombari o disfunzioni sessuali, la loro mente è combattuta tra l'accettare la responsabilità e il voltarsi dall'altra parte.

Un'altra analogia con i fumatori: tutti noi abbiamo visto fumatori che trovano scuse per fumare di nascosto e vediamo così la vera dipendenza in azione. I tossicodipendenti non lo fanno per piacere, ma perché sono infelici senza.

Per molti la prima esperienza sessuale si è conclusa con un orgasmo, quindi si è acquisita la convinzione di non poter godere del sesso senza. Per gli uomini, il porno viene commercializzato come un aiuto per il sesso, a volte anche come un'educazione alla sicurezza durante l'atto. È un'assurdità, il condizionamento dello stimolo supernormale riesce solo ad abbassarlo.

Non solo non c'è nulla da abbandonare, ma si possono ottenere enormi guadagni positivi nel farlo. Quando gli utenti pensano di smettere, tendono a concentrarsi sulla salute e sulla virilità. Si tratta di ragioni valide e importanti, ma personalmente ritengo che i maggiori vantaggi siano di natura psicologica:

- Il ritorno della fiducia e del coraggio.
- La libertà dalla schiavitù.
- Non avere più terribili ombre nere in fondo alla mente e disprezzarsi.

7.2 Vuoto, il vuoto, il bellissimo vuoto!

Immagina di avere un'infiammazione sul viso, vai dal farmacista che ti dà una pomata gratuita da provare. La pomata viene applicata e l'infiammazione scompare immediatamente. Una settimana dopo ricompare, così torni dal farmacista e chiedi se ha dell'altra pomata. Il farmacista dice: "Certo, tieni il tubetto, potrebbe servirti più in là".

Applichi la pomata e, ecco, la piaga scompare di nuovo. Ma ogni volta che la piaga ritorna, diventa più grande e più dolorosa, con un intervallo sempre più breve. Alla fine la piaga copre tutto il viso, è dolorosa e ritorna ogni mezz'ora. Sai che la pomata la eliminerà temporaneamente, ma sei molto preoccupato. Alla fine la piaga si estenderà a tutto il corpo? L'intervallo scomparirà completamente? Vai dal medico, che non riesce a curarla, e provi altre cose, ma niente vi aiuta, a parte la pomata.

Ormai sei completamente dipendente dalla pomata e non esci mai senza esserti assicurato di avere con te un tubetto. Se vai all'estero, ti assicuri di portare con te diversi tubetti. Oltre alle preoccupazioni per la tua salute, il farmacista ti fa pagare un centinaio di dollari a tubetto. Non hai altra scelta che pagare.

Ti imbatti in un articolo che parla di questo problema e scopri che non succede solo a te, ma che molte persone soffrono dello stesso problema. La comunità medica ha scoperto che la pomata non cura effettivamente la piaga, ma si limita a portarla sotto la superficie della pelle. È la pomata che ha causato la crescita della piaga, quindi per eliminarla basta smettere di usare la pomata e la piaga scomparirà col tempo.

Continueresti a usare la pomata? Ci vorrebbe forza di volontà per non usare la pomata? Se non credi all'articolo, potresti avere qualche giorno di apprensione, ma quando ti accorgerai che la piaga comincia a migliorare, il bisogno o il desiderio di usare la pomata sparirà. Saresti infelice? Certo che no! Avevi un problema terribile che pensavi fosse incurabile, ma ora hai trovato la soluzione. Anche se ci volesse un anno per far sparire la piaga, ogni giorno, man mano che migliora, penseresti a quanto ti senti bene. Questa è la magia dell'abbandono del porno.

La piaga non sono i dolori del corpo, la mancanza di normale desiderio, l'eccitazione in calo, la penetrazione che si affievolisce, il tempo sprecato su immagini bidimensionali, il sentimento di violazione del diritto e il disprezzo delle persone che ti hanno beccato o, peggio ancora, il disprezzo di te stesso. Tutto questo si aggiunge alla piaga.

La piaga ci fa chiudere la mente a tutte queste cose, è quella sensazione di panico che ci fa desiderare una dose. I non consumatori non soffrono di questa sensazione. La cosa peggiore di cui soffriamo è la paura, il guadagno più grande è liberarsi di quella paura. È causata dalla prima masturbazione, ulteriormente rafforzata da ogni masturbazione successiva.

Alcuni utenti sono "felici", accecati dai loro piccoli mostri astuti, e quindi vivono lo stesso incubo, adducendo argomenti fasulli per cercare di giustificare la propria stupidità.

È così bello essere liberi!

Capitolo 8

Risparmiare tempo

Di solito, quando i consumatori provano a smettere, le ragioni principali per cui lo fanno sono la salute, la religione e lo stigma del partner. Parte del lavaggio del cervello di questa terribile droga è la sua pura schiavitù: l'uomo ha lottato duramente per abolire la schiavitù in molte parti del mondo, eppure chi ne fa uso passa la vita a subire una schiavitù autoimposta. Sono ignari del fatto che quando gli viene permesso di usare il porno, vorrebbero essere dei non consumatori. L'unico momento in cui il porno diventa prezioso è quando "cerchiamo" di ridurlo o di astenerci, o quando l'astinenza ci viene imposta.

Non si ripeterà mai abbastanza che il lavaggio del cervello rende difficile smettere di usare il porno: più lo sfatiamo prima di iniziare, più sarà facile raggiungere l'obiettivo. Gli utenti abituali, che non credono che il porno abbia effetti negativi sulla loro salute (disfunzione erettile indotta dal porno, ipofrontalità, ecc.) e che non stanno vivendo una lotta mentale, sono in genere più giovani o single con un partner sessuale occasionale. Pertanto, il feedback interno è perso a causa della natura della loro giovinezza o è troppo poco frequente per essere osservato e registrato.

Un argomento utile per l'utente più giovane è il tempo trascorso, dicendo "*Non posso credere che non ti preoccupi del tempo che stai sprecando*". In genere i loro occhi si illuminano, sentendosi non colpiti se attaccati sui motivi di salute o di stigma sociale, ma sul tempo...
"*Oh, posso permettermelo. Sono solo x ore a settimana e penso che ne valga la pena, è il mio unico vizio di piacere* ".

"Non riesco ancora a credere che tu non sia preoccupato. Ipotizziamo una media di mezz'ora al giorno, che include il sentimento di drenaggio fisico delle crisi di astinenza da dopamina, stai spendendo circa un'intera giornata lavorativa ogni quindici giorni. Sono certo che converrai che mezz'ora al giorno è una stima molto prudente. Hai pensato a quanto tempo passerai nella tua vita? Cosa fafrai in quel tempo? Sviluppi relazioni reali? No, la tua pornostar preferita non ha compassione di te, solo perché hai passato tanto tempo sui suoi video: stai buttando via del tempo! Non solo, stai anche usando quel tempo per rovinare la tua salute fisica, distruggendo i tuoi nervi e la tua fiducia in te stesso per soffrire una vita di schiavitù, dolore, malinconia e scontrosità. Questo deve preoccuparti, vero?".

A questo punto è evidente lo spreco di tempo, soprattutto con i consumatori più giovani, che non hanno mai considerato una dipendenza a vita. Di tanto in tanto, calcolano il tempo che sprecano in una settimana e questo è abbastanza allarmante. Molto occasionalmente, e solo quando pensano di smettere, valutano quanto spendono in un anno, il che è spaventoso, ma per tutta la vita è impensabile. Tuttavia, poiché siamo in una discussione, l'utente abituale dirà impulsivamente: *"Posso permettermelo, sono solo x ore a settimana".*

Rifiutereste un'offerta di lavoro che paga come il vostro attuale stipendio annuale e vi dà anche un mese di ferie all'anno? Qualsiasi utente firmerebbe in un batter d'occhio e si darebbe da fare per trovare offerte di vacanze in luoghi esotici. Trovare il modo di trascorrere un mese intero senza lavorare sarebbe il problema più grande da risolvere. In ogni discussione con un utente abituale (e tieni presente che non si tratta di qualcuno che, come te, ha intenzione di smettere) nessuno ha mai accettato l'offerta. Perché no?

Spesso, a questo punto, un utente abituale dirà: "*Guarda, non sono davvero preoccupato dell'aspetto economico*". Se stai pensando a questo, chiediti perché non sei preoccupato. Perché in altri aspetti della tua vita ti dai un gran da fare per risparmiare qualche dollaro qua e là, ma ne spendi migliaia uccidendo la tua felicità?

Ogni altra decisione che prenderai nella tua vita sarà il risultato di un processo analitico di ponderazione di vantaggi e svantaggi per arrivare a una decisione razionale. Può essere la decisione sbagliata, ma sarà il risultato di una deduzione razionale. Ogni volta che un utente valuta i pro e i contro dell'uso del porno su Internet, la

risposta è: **"SMETTI DI USARLO! SEI UNO STUPIDO!"** Pertanto, tutti gli utenti usano il porno non perché lo vogliono o lo decidono, ma perché non possono smettere. Devono usare il porno e si fanno il lavaggio del cervello, tenendo la testa sotto la sabbia.

Gli utenti abituali dovrebbero tenere presente che la situazione non potrà che peggiorare esponenzialmente, con l'uscita di altri studi e l'aumento delle persone che parlano degli effetti negativi del porno su Internet. Oggi sono i non addetti ai lavori a parlarne, domani saranno i medici a dover fare i test diagnostici. Sono finiti i giorni in cui l'utente può giustificare i "momenti down" nella sua vita sessuale con lo stress lavorativo, il tuo partner ti chiederà perché stai al computer fino a tarda notte. Il povero utente, che già si sente in colpa, ora vuole che la terra si apra e lo inghiotta.

La cosa strana è che molte persone pagherebbero fior di quattrini per iscriversi a palestre e personal trainer per aumentare i muscoli e avere un aspetto scolpito, e molti nella loro immaginaria (e reale) disperazione si rivolgono a trattamenti come l'aumento del testosterone con effetti collaterali dubbi e pericolosi. Eppure ci sono molte persone in questo che trarrebbero beneficio dall'interruzione di una pratica che distrugge sistematicamente i sistemi di rilassamento naturale del cervello.

Questo perché stanno ancora ragionando con la mente sottoposta a lavaggio del cervello dell'utilizzatore. Togliti la sabbia dagli occhi per un momento. Il porno su Internet è una reazione a catena, una catena per tutta la vita e, se non si interrompe questa catena, si rimarrà un utente per il resto della vita. Stimate quanto tempo pensate di passare sul porno per il resto della vostra esistenza; ovviamente la quantità varia da persona a persona, ma supponiamo che sia un anno e mezzo di ore. Immagina se domani sul tuo tappeto ci fosse un biglietto della lotteria vincente un anno e mezzo di stipendio: balleresti di gioia, quindi inizia a ballare! Stai per iniziare a ricevere questi benefici!

Se pensi che questo sia un modo complicato di vedere le cose, ti stai ancora prendendo in giro. Calcola quanto tempo avresti risparmiato se non avessi dato la prima occhiata all'inizio.

A breve, prenderai la decisione di effettuare la tua ultima masturbazione (non ancora, ricordate le istruzioni!), rimanendo un non-utente e non cadendo di nuovo nella trappola. Tutto ciò che devi fare per rimanere un non-utente è non usare il porno ed evitare di dare "solo una sbirciatina". Ricorda che se lo fai, ti costerà quanto hai stimato come guadagno di stipendio.

Se stai facendo da tutor a qualcuno per la sua dipendenza dal porno, digli che conosci qualcuno che ha rifiutato un'offerta di lavoro che pagava il suo attuale stipendio annuale e gli dava anche un mese intero di ferie pagate. Quando vi chiederanno chi è quell'idiota, digli: ***"Tu!"***. È scortese, ma a volte è necessario far capire il concetto in modo un pò meno che educato.

Capitolo 9

Salute

Questo è il settore in cui il lavaggio del cervello è maggiore, con i consumatori - soprattutto giovani e single - che pensano di essere consapevoli dei rischi per la salute, ma non lo sono. Molti si illudono dicendo di essere pronti ad accettare le conseguenze. Se il tuo router internet avesse una funzione che riproduce un segnale acustico con un avviso quando si entra in un sito porno che dice: "Fino ad ora l'hai fatta franca, ma se rimani un altro minuto la tua testa esploderà" rimarresti? Se sei in dubbio sulla risposta, prova a camminare fino a una scogliera, a stare sul bordo con gli occhi chiusi e a immaginare di poter scegliere se smettere con il porno o risalire la scogliera bendato.

Non c'è dubbio su quale sarebbe la tua scelta, ma se nascondi la testa sotto la sabbia e speri di svegliarti una mattina e di non voler più guardare porno, non otterrai nulla. Gli utenti non possono permettersi di pensare ai rischi per la salute, perché se lo fanno il piacere illusorio della dipendenza svanisce. Questo spiega perché le terapie d'urto sono così inefficaci nelle prime fasi della disassuefazione: solo i non consumatori riescono a leggere i cambiamenti distruttivi del cervello.

Prendete questa conversazione comune con gli utenti, generalmente più giovani.

> **Io**: "Perché vuoi smettere?".
>
> **Utente:** "*Ho letto sul blog di un fanatico del rimorchio che è bene smettere per quattro giorni per darmi la carica*".
>
> **Io:** "Non sei preoccupato dei rischi per la salute?".
>
> **Utente:** "*No, potrei finire sotto un autobus domani.*"
>
> **Io:** "Ma tu ti metteresti deliberatamente sotto un autobus?".
>
> **Utente:** "*Certo che no.*"
>
> **Io:** "Non ti preoccupi di guardare a destra e a sinistra quando attraversi la strada?".
>
> **Utente:** "*Certo che lo faccio.*"

Esattamente, si fanno un sacco di problemi per non finire sotto un autobus e le probabilità che ciò accada sono una su migliaia. Eppure l'utente rischia la quasi certezza di essere paralizzato dalla sua dipendenza e sembra esserne completamente ignaro. Il potere del lavaggio del cervello è tale che il porno su Internet è un lupo travestito da pecora. Non è strano che se pensassimo che c'è un minimo difetto in un aereo non ci saliremmo - anche se i rischi sono uno su un milione - eppure con il porno abbiamo più di una certezza su quattro e apparentemente non ne siamo consapevoli? Cosa ne ricava l'utente? **Assolutamente nulla!**

Un altro mito comune è quello della depressione o del malumore. Molti giovani non si preoccupano della loro salute perché non soffrono di depressione o malinconia. La depressione o lo stress non sono la malattia, ma un sintomo. Le persone più giovani, in generale, non sentono l'irritabilità o la depressione che si creano grazie alla capacità naturale del loro corpo di produrre più dopamina. Con l'avanzare dell'età o con l'insorgere di gravi problemi di vita, le risorse già esaurite vengono sovraccaricate e i sintomi si manifestano in tutta la loro gravità. Quando gli utenti più anziani si sentono stressati, depressi o irritati, è perché i meccanismi di sicurezza naturali del corpo proteggono il sistema nervoso dall'eccessivo afflusso di dopamina attraverso la down-regulation dei recettori. L'utilizzatore sviluppa anche altri cambiamenti neurologici che lo mantengono nella routine.

Pensa a questo aspetto: se avessi una bella macchina e la lasciassi arrugginire senza fare nulla, sarebbe piuttosto stupido. Diventerebbe rapidamente un ammasso di ruggine inamovibile, incapace di trasportarti da qualsiasi

parte. Tuttavia, non sarebbe la fine del mondo, perché sarebbe solo una questione di soldi. Ma il tuo corpo è il veicolo che ti trasporta nella vita. Tutti diciamo che la nostra salute è il nostro bene più grande, chiedete a qualsiasi milionario malato. La maggior parte di noi può ricordare una malattia o un incidente della propria vita in cui ha pregato pur di guarire. Se sei un consumatore di porno, non solo lasci che la ruggine entri e non fai nulla, ma stai anche distruggendo sistematicamente l'unico veicolo utilizzato per attraversare tutta la tua vita.

Sii saggio. Non sei obbligato a farlo, ricorda che non ti serve assolutamente a nulla. Solo per un momento, toglia la testa dalla sabbia e chiediti: se sapessi con certezza che la tua prossima seduta avvierà un processo che ti renderà totalmente insensibile a una persona che amate profondamente, continueresti a farne uso? Parlando con le persone a cui succede, di certo non si aspettavano che sarebbe successo anche a loro, e la cosa peggiore non è la malattia in sé, ma la consapevolezza di essersela procurata da soli. Provate a immaginare come si sentono le persone che hanno "premuto il pulsante": per loro il lavaggio del cervello è finito. Passano il resto della loro vita a pensare: "*Perché mi sono illuso così a lungo di aver bisogno di masturbarmi con il porno su Internet? Se solo avessi la possibilità di tornare indietro"*.

Smettila di illuderti, hai questa possibilità. È una reazione a catena, se ti avvii alla prossima sessione di porno, questa ti porterà a quella successiva e a quella ancora successiva. Ti sta già accadendo. EasyPeasy non promette alcun trattamento d'urto, quindi se hai già deciso di smettere, quanto segue non sarà sconvolgente per te. Se non l'hai fatto, salta il *resto di questo capitolo* e tornaci quando avrai letto il resto del libro.

Sono già stati scritti volumi e volumi di ricerche sui danni che il porno su Internet provoca alla nostra vita sessuale e al nostro benessere mentale. Il problema è che, finché non decidi di smettere, non vuoi saperlo. I forum e i gruppi sono una perdita di tempo perché il porno mette i paraocchi. Se inavvertitamente leggi, la prima cosa che fai è aprire il tuo sito tube preferito. Gli utenti del porno tendono a considerare i rischi legati alla felicità, allo stress e al sesso come un'attività a rischio, come calpestare una mina antiuomo.

Mettitelo in testa, sta già succedendo. ***Ogni volta*** che apri il tuo sito porno stai innescando un'inondazione di dopamina e gli oppioidi si mettono al lavoro. Gli scivoli neurali sono lubrificati e la corsa ti porta senza problemi attraverso le fasi successive, poiché il tuo cervello ha già accettato il copione. Il sistema nervoso è ora inondato di dopamina poiché, per l'ennesima volta, i recettori della dopamina diminuiscono e il mostriciattolo sfrutta questo leggero calo di piacere rispetto all'ultima volta per spingervi a superare la linea rossa verso porno o comportamenti più scioccanti, al fine di rilasciare altra dopamina. Più novità, più dopamina e il mostriciattolo ti dice di continuare. Così tante immagini e video in un'unica sessione innescano uno stimolo supernormale, iniettando più sostanze chimiche nel cervello e spingendoti a continuare.

Per tutto il tempo i recettori ricevono informazioni per diminuire in risposta all'inondazione. L'orgasmo non fa che aumentare questo effetto e porta all'astinenza. Il mostro desidera la sua dose senza provare alcun dolore o disagio. La minaccia di avere una disfunzione erettile terrorizza molti, ed è per questo che la bloccano nella loro mente e la oscurano e sostituiscono con la paura di smettere. Non è che la paura è maggiore della minaccia di sviluppare una disfunzione erettile, è che smettere oggi è immediato. Perché guardare il lato negativo dello smettere? Potresti non sviluppare disfunzione erettile, e potresti smettere prima che succede.

Tendiamo a pensare al porno come a un braccio di ferro, da una parte c'è la paura: "*È malsano, sporco e schiavizzante*", dall'altro lato, gli aspetti positivi: *"È il mio piacere, il mio amico, la mia stampella"*. Sembra che non ci si renda mai conto che questo lato è anche paura; non è che ci piace il porno, è che tendiamo a essere infelici senza di esso. I tossicodipendenti privati dell'eroina vivono una situazione di infelicità, ma immaginate la gioia assoluta quando finalmente possono inserire un ago nella vena e porre fine a quel terribile desiderio. Provate a immaginare come si possa credere di provare piacere nell'infilare una siringa in una vena. I non eroinomani non soffrono di quella sensazione di panico e l'eroina non allevia la sensazione, la provoca.

I non utenti non si sentono infelici se non possono usare il porno: sono solo gli utenti a provare questa sensazione. Il porno su Internet non allevia questa sensazione, la provoca. La paura delle conseguenze negative non aiuta gli utenti a smettere, né lo fa paragonare la sensazione a quella di camminare in un campo minato. Se si riesce a farla franca, bene, ma se si è sfortunati si calpesta una mina e si affrontano le conseguenze. In quel caso, di chi sarebbe la colpa? I tossicodipendenti in questo stato sviluppano di solito le seguenti tattiche evasive.

"***Alla fine invecchierai e perderai comunque la tua abilità sessuale...***".

Certo che sì, ma la prestanza sessuale non è il punto: qui stiamo parlando di schiavitù. Anche se fosse così, è un motivo logico per togliersi deliberatamente la vita?".

"***La qualità della vita è più importante della semplice vita***".

Esatto! Stai forse suggerendo che la qualità della vita di un tossicodipendente è maggiore di quella di chi non è dipendente? Credi davvero che la qualità della vita di un consumatore sia migliore di quella di un non

consumatore? Una vita passata a nascondere la testa sotto la sabbia e ad essere infelice non sembra una vita piacevole.

"***Sono single e non ho intenzione di fidanzarmi in futuro, quindi perché no?***".

Anche se fosse vero, è una ragione logica per giocare con i meccanismi neurologici di controllo degli impulsi? È possibile concepire che qualcuno sia così stupido da spogliarsi nudo ogni volta che è da solo, anche se è sicuro di non star aspettando nessuno? **È quello che fanno effettivamente gli utenti del porno!**

Il progressivo intasamento dei nostri circuiti di ricompensa con una stimolazione eccessiva, che li rende incapaci di gestire i normali stress della vita, non aiuta a godersi la vita con entusiasmo e vigore. Il porno e la masturbazione hanno sostituito il naturale appetito sessuale, come una barretta di cioccolato sostituisce il vero cibo. Non sorprende che molti medici e psicologi abbiano iniziato a collegare vari problemi di salute mentale a cause fisiologiche. La comunità medica tradizionale ha affermato che non è mai stato scientificamente provato che il porno sia la causa diretta dei problemi segnalati dagli individui che si ne confessano l'utilizzo, è però anche vero che ammettere la propria incapacità sessuale in pubblico è un evento che scatena molta vergogna, perché mai qualcuno dovrebbe farlo se non fosse davvero impegnato nel trovare la causa ed eliminarla dalla propria vita?

EasyPeasy ti aiuterà a liberarti dal porno e a diventare un ex-utente felice. Niente porno, masturbazione assistita o orgasmi inutili. L'unico aiuto sarà il tocco, l'odore e il profumo del tuo partner. Come il pane integrale dopo un appetito ben sviluppato, non vorrai più lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio del porno su Internet. Una prova così schiacciante da non aver bisogno di essere dimostrata: quando mi batto il pollice con un martello fa male, non c'è bisogno di dimostrarlo. Lo stress del porno su Internet si ripercuote su altri aspetti della vita degli utenti, predisponendo molti a ricorrere a droghe come le sigarette e l'alcol per far fronte alla situazione, e in alcuni casi portando l'utente a considerare il suicidio.

Gli utenti si illudono anche che gli effetti negativi del porno siano sopravvalutati. Al contrario, non c'è dubbio che il porno su Internet sia la causa principale di disfunzioni sessuali e di molti altri problemi. Quanti divorzi sono stati causati dal porno? Non ci sono modi affidabili per saperlo, ma le ricerche nelle comunità online indicano che il numero sta crescendo in modo esponenziale.

C'è un episodio di *Friends* in cui i ragazzi, che ricevevano continuamente porno gratis in TV, cominciavano a chiedersi perché la ragazza che consegnava le pizze non chiedesse di dare un'occhiata alla loro "grande camera da letto". Quando si è dipendenti, si proiettano immancabilmente le fantasie porno su donne reali. Immaginate cosa potrebbe fare un'esposizione incauta o anche accidentale al porno a una persona che si trova già a un punto critico della sua vita.

Ecco un altro esperimento: supponiamo che qualcuno venga da voi e vi dica che non vuole necessariamente un orgasmo, ma che desidera ardentemente fare l'amore, anche penetrativo. Vuole farlo per tutto il tempo e fino a dove è possibile arrivare senza un orgasmo, ma se questo avviene va bene. Vi assicuro che è un'esperienza sessuale fenomenale, migliore di qualsiasi altra, se vi viene proposta. Provate.

Gli effetti del lavaggio del cervello ci fanno pensare come l'uomo che, dopo essere caduto da un edificio di 100 piani, afferma, mentre sfreccia di piano in piano: "*Fino a qui, tutto bene!*". Pensiamo che, visto che finora l'abbiamo fatta franca, un'altra sessione di porno non farà la differenza. Vediamola in un altro modo: l'abitudine" è una catena continua per tutta la vita, con ogni sessione che crea il bisogno di quella successiva. Quando inizia l'abitudine, si accende una miccia. Il problema è che *non si sa quanto sia lunga la miccia.* Ogni volta che si cede a una sessione porno si è un passo più vicini all'esplosione della bomba. **COME FARAI A SAPERE SE È LA PROSSIMA CHE LA FARÀ ESPLODERE?**

9.1 Sinistre ombre nere

Per gli utenti è molto difficile credere che il porno su Internet provochi davvero quelle sensazioni di insicurezza che si provano quando si esce a tarda sera dopo una giornata conflittuale a casa o al lavoro. I non utenti non soffrono di questa sensazione, è il porno che la provoca.

Un'altra delle grandi gioie dell'abbandono del porno è la libertà dalle sinistre ombre nere in fondo alla mente. Tutti gli utenti sanno di essere sciocchi a chiudere la mente agli effetti negativi della pornografia. Per la maggior parte della nostra vita è automatico, ma le ombre nere sono sempre in agguato nel nostro subconscio, appena sotto la superficie. Molti dei meravigliosi benefici dell'abbandono sono consapevoli, come la fine della perdita di tempo e della pura stupidità di fare l'amore con un'immagine bidimensionale.

Gli ultimi capitoli hanno trattato i notevoli vantaggi di essere un non-utente, ma per correttezza è necessario fornire un resoconto equilibrato. Pertanto, nella prossima pagina sono elencati i vantaggi di essere un utente.

Capitolo 10

Vantaggi di essere un utilizzatore del porno

Capitolo 11

Il metodo della forza di volontà

È un dato di fatto accettato dalla società che sia molto difficile smettere con il porno. I libri e i forum che consigliano come smettere di solito iniziano dicendo che è difficile. La verità è che è ridicolmente facile. È comprensibile mettere in dubbio questa affermazione, ma prima considerala. Se il tuo obiettivo è correre un miglio in quattro minuti, *è difficile* e devi sottoporti ad anni di duro allenamento, e anche in quel caso potresti essere fisicamente incapace.

Tuttavia, tutto ciò che devi fare per smettere con il porno è non guardarlo e/o non masturbarti più. Nessuno ti obbliga a masturbarvi (a parte te stesso) e, a differenza del cibo o dell'acqua, non è necessario per la sopravvivenza. Quindi, se vuoi smettere di farlo, perché dovrebbe essere difficile? In realtà, non lo è. Sono gli utenti che si rendono la cosa difficile attraverso l'uso della forza di volontà o di qualsiasi metodo che costringa l'utente a sentire che sta facendo una sorta di sacrificio. Consideriamo questi metodi.

Non decidiamo di diventare utenti, ma ci limitiamo a sperimentare riviste o siti web porno e, poiché sono terribili (proprio così, terribili), a parte il nostro desiderato video, ci convinciamo che possiamo smettere quando vogliamo. All'inizio, guardiamo i primi filmati quando ne abbiamo voglia e in occasioni speciali. Prima di rendercene conto, non solo visitiamo regolarmente quei siti e ci masturbiamo quando vogliamo, ma ci masturbiamo quotidianamente. Il porno è diventato parte integrante della nostra vita e ce lo permette avere una connessione a Internet ovunque andiamo. Crediamo quindi di avere diritto all'amore, al sesso, all'orgasmo e alle proprietà antistress del porno. Non ci accorgiamo che gli stessi filmati e gli stessi attori non ci procurano lo stesso grado di eccitazione e iniziamo a lottare contro la linea rossa per evitare il "porno cattivo". In realtà, la masturbazione e il porno su Internet non migliorano la nostra vita sessuale né riducono lo stress, ma semplicemente gli utenti credono di non potersi godere la vita o gestire lo stress senza un orgasmo.

Di solito ci vuole molto tempo per rendersi conto che si è schiavi della dipendenza, perché si soffre dell'illusione che gli utenti guardino il porno perché gli piace, e non perché ne hanno bisogno. Quando il porno non ci "piace", cosa che non può mai accadere a meno che non si aggiungano novità, shock o escalation, ci illudiamo di poter smettere in qualsiasi momento. Questa è una trappola di fiducia: "*Non mi piace il porno, quindi posso smettere quando voglio*". Solo che non sembra mai che si "voglia" smettere.

In genere, i primi tentativi sono precoci, quando si incontra un partner e si nota che non è "abbastanza" dopo i primi appuntamenti. Un'altra ragione comune è quella di notare gli effetti sulla salute presenti nella vita quotidiana.

Indipendentemente dal motivo, l'utente aspetta sempre una situazione di stress, che sia la salute o il sesso. Non appena si ferma, il piccolo mostro inizia ad avere fame. L'utente vuole quindi qualcosa che gli faccia pompare la dopamina, come le sigarette, l'alcol o il suo preferito, il porno su Internet, con il suo harem a portata di clic. La fonte del porno non è più in cantina, ma è virtuale e accessibile da qualsiasi luogo. Se il partner è in giro o se è con gli amici, non ha più accesso al suo harem virtuale, il che lo rende ancora più angosciato.

Se l'utente si è imbattuto in materiale scientifico o in comunità online, avrà un braccio di ferro nella sua mente, resiste alle tentazioni e si sente privato. Il suo modo di alleviare lo stress di solito non è più disponibile, subisce così un triplo colpo. Il risultato probabile dopo questo periodo di tortura è il compromesso: "*diminuirò*" o "*ho scelto il momento sbagliato*" o forse "*aspetterò che lo stress sparisca dalla mia vita*". Tuttavia, una volta passato lo stress, non c'è più motivo di smettere e l'utente non decide di smettere di nuovo fino al prossimo momento di stress.

Naturalmente non c'è mai un momento giusto, perché la vita della maggior parte delle persone diventa sempre più stressante. Si lascia la protezione dei genitori e si entra nel mondo delle case, dei mutui, dei figli e del lavoro

con maggiori responsabilità. A prescindere da ciò, la vita dell'utente non può diventare meno stressante, perché la pornografia in realtà provoca stress. Quanto più rapidamente l'utente passa alla fase di escalation, tanto più è angosciato e tanto più cresce la dipendenza dall'illusione.

In realtà, è un'illusione che la vita diventi più stressante e il porno, o un appoggio simile, crea questa illusione. Questo aspetto sarà discusso in dettaglio più avanti, ma dopo questi primi fallimenti l'utente di solito si affida alla possibilità che un giorno si sveglierà e non vorrà più masturbarsi o usare il porno, ecc. Questa speranza è di solito accesa da storie sentite da altri ex-utenti: "*Non ero serio finché non ho avuto una penetrazione sfumata, poi non ho più voluto usare il porno e ho smesso di masturbarmi*".

Non illudetevi, sondate queste voci e scoprirete che non sono mai così semplici come sembrano. Di solito l'utente si stava già preparando a smettere e ha semplicemente usato l'incidente come trampolino di lancio. Più spesso, nel caso di persone che smettono "così, su due piedi", hanno subito uno shock; forse una scoperta da parte del partner, un episodio di auto-accertamento dell'accesso a materiale pornografico che non rientra nel loro normale orientamento sessuale o hanno avuto una disfunzione sessuale che li ha spaventati. "Questo è il tipo di persona che sono". Smettila di prenderti in giro. Non accadrà se non lo farete accadere voi.

Vediamo più in dettaglio perché il metodo della forza di volontà è così difficile. Per la maggior parte della nostra vita adottiamo l'approccio con la testa nella sabbia, "*smetterò domani*". A volte, però, qualcosa fa scattare il tentativo di smettere. Può trattarsi di preoccupazioni per la salute, per la virilità o di un momento di autoanalisi in cui ci rendiamo conto che in realtà non ci piace. Qualunque sia la ragione, iniziamo a valutare i pro e i contro del porno. Il sesso si divide in tantrico (tatto, olfatto, voce) e propagativo (orgasmo); questa è una delle chiavi principali per aprire la nostra mente, senza questa importante distinzione si crea confusione che porta al fallimento. Con una valutazione razionale si scopre ciò che si sa da sempre, la conclusione è mille volte "***SMETTI DI GUARDARLO!***".

Se ci si sedesse e si attribuisse un punteggio ai vantaggi dell'interruzione e li si confrontasse con i vantaggi del porno, il totale dei punti a favore dell'interruzione sarebbe di gran lunga superiore agli "svantaggi". Se si utilizza la scommessa di Pascal, smettendo non si perde quasi nulla, con alte probabilità di guadagno e alte probabilità di *non* perdere. Anche se l'utente sa che starà meglio da non utente, la convinzione di fare un sacrificio lo spaventa. Anche se è un'illusione, è potente. Non si sa perché, ma l'utente ha la convinzione che, nei momenti belli e brutti della vita, le sedute sembrano aiutare. Anche prima di iniziare il tentativo, il lavaggio del cervello della società, ulteriormente rafforzato dal lavaggio del cervello della propria dipendenza, si combina con il lavaggio del cervello ancora più potente di quanto sia difficile "smettere".

Si sentono storie di chi ha smesso per molti mesi e continua a desiderare disperatamente e racconti di chi ha smesso scontenti, che hanno smesso e passano il resto della loro vita a lamentarsi del fatto che vorrebbero avere una seduta. Racconti di utenti che hanno smesso per molti mesi o anni, vivendo una vita felice, per poi dare una nuova "sbirciatina" ritrovandosi improvvisamente e nuovamente dipendenti. Probabilmente conoscono persone in fase avanzata della malattia, visibilmente distrutte e che chiaramente non si godono la vita, eppure continuano a farne uso. Inoltre, sicuramente hanno vissuto in prima persona una o più di queste esperienze.

Quindi, invece di iniziare con la sensazione: "*Bene! Hai sentito la notizia? Non ho più bisogno di guardare il porno¡', iniziano invece con sentimenti di tristezza e malinconia - come se stessero cercando di scalare l'Everest - e stabiliscono falsamente che una volta che il mostriciattolo ha messo le sue grinfie su di te, sei dipendente per tutta la vita. Molti utenti iniziano il tentativo scusandosi con le loro fidanzate o mogli:"Senti, sto cercando di rinunciare al porno. Probabilmente sarò irritabile per le prossime due settimane, cerca di sopportarmi"*. La maggior parte dei tentativi è condannata prima di iniziare.

Supponiamo che l'utente sopravviva qualche giorno senza sessioni, che si ecciti di nuovo e che cominci a riprendersi. Non ha aperto i suoi siti preferiti di tube e di conseguenza si sta eccitando con i normali stimoli che aveva precedentemente eliminato. I motivi per cui aveva deciso di smettere stanno rapidamente scomparendo dai suoi pensieri, come se avesse visto un brutto incidente stradale mentre guidava. Il rallentamento è immediato, ma la prossima volta che si è in ritardo a un appuntamento, si preme nuovamente il piede sull'acceleratore.

Dall'altra parte della guerra c'è il piccolo mostro che non ha ancora avuto la sua dose. Non c'è dolore fisico: se aveste la stessa sensazione a causa di un raffreddore, non smettereste di lavorare o vi deprimereste, ma ci ridereste su. Tutto ciò che l'utente sa è che vuole visitare il suo harem. Il piccolo mostro lo sa e mette in moto il grande mostro del lavaggio del cervello, facendo sì che la stessa persona che poche ore o giorni prima elencava tutte le ragioni per smettere, ora cerchi disperatamente qualsiasi scusa per ricominciare. Comincia a dire cose come:

- "*La vita è troppo breve, potrebbe esplodere una bomba, potrei finire sotto un autobus domani. Ho lasciato la dipendenza troppo tardi. Ti dicono che tutto ti dà una dipendenza, al giorno d'oggi*".

- “*Ho scelto il momento sbagliato*”.
- “*Avrei dovuto aspettare fino a dopo Natale, dopo le vacanze/gli esami, dopo questo evento stressante della mia vita*”.
- “*Non riesco a concentrarmi, divento irritabile e irascibile, non riesco nemmeno a fare bene il mio lavoro*”.
- “*La mia famiglia e i miei amici non mi ameranno più. Ammettiamolo, per il bene di tutti devo ricominciare. Sono un sessodipendente conclamata e non c’è modo che io possa essere di nuovo felice senza un orgasmo.*”.
- “*Nessuno può sopravvivere senza sesso*”. (Lavaggio del cervello da parte di persone con buone intenzioni che non considerano la distinzione tra la parte tantrica e quella propagativa del sesso).
- “*Sapevo che sarebbe successo, il mio cervello è ‘sensibilizzato’ dal DeltaFosB a causa dei cambiamenti influenzati dai picchi di dopamina dovuti al mio passato uso eccessivo di porno. La sensibilizzazione non può mai essere rimossa dal cervello*”.

A questo punto, l’utente di solito cede. Accendendo il browser, la schizofrenia aumenta. Da un lato c’è l’enorme sollievo di porre fine al desiderio, perché il piccolo mostro ha finalmente la sua dose; dall’altro, l’orgasmo è terribile e l’utente non riesce a capire perché lo sta facendo. Questo è il motivo per cui l’utente pensa di non avere forza di volontà. In realtà non si tratta di mancanza di forza di volontà, tutto ciò che ha fatto è cambiare idea e prendere una decisione perfettamente razionale alla luce delle ultime informazioni.

“*Che senso ha essere sani o ricchi se poi si è infelici?*”.

Assolutamente no! È molto meglio avere una vita breve e piacevole che una lunga e infelice. Fortunatamente, questo non è vero per chi non ne fa uso, perché la vita è infinitamente più piacevole. L’infelicità di cui soffre l’utente non è dovuta alle crisi di astinenza, anche se all’inizio è scatenata da queste ultime, ma la vera agonia è data dal conflitto mentale causato dal dubbio e dall’incertezza. Poiché l’utente inizia con la sensazione di fare un sacrificio, comincia a sentirsi privato, il che è una forma di stress.

Uno di questi momenti di stress è quello in cui il cervello gli dice di “dare una sbirciatina”; vuole tornare indietro non appena si ferma. Ma poiché ha smesso, non può farlo e questo lo rende ancora più depresso e fa scattare di nuovo la molla. Un altro fattore che rende difficile smettere è l’attesa che qualcosa accada. Se il tuo obiettivo è quello di superare un esame di guida, non appena lo avrai superato sarai certo di aver raggiunto il vostro obiettivo. Con il metodo della forza di volontà la narrazione interna è: “*Se riesco a stare abbastanza a lungo senza porno su Internet, alla fine mi passerà la voglia di guardarlo*”. Lo si può vedere in pratica nei forum online dove i tossicodipendenti parlano dei loro periodi o giorni di astinenza.

Come già detto, l’agonia che l’utente prova è mentale e causata dall’incertezza. Anche se non c’è dolore fisico, gli effetti sono comunque potenti. Ormai infelice e insicuro, l’utente è lontano dall’oblio, ormai pieno di dubbi e paure.

- “*Quanto durerà il desiderio?*”.
- “*Sarò mai di nuovo felice?*”.
- “*Avrò mai voglia di alzarmi la mattina?*”.
- “Come potrò mai affrontare lo stress in futuro?*”.

L’utente aspetta che le cose migliorino, ma mentre continua a deprimersi, l’ “harem” diventa sempre più prezioso. In realtà, qualcosa *sta accadendo* ma inconsciamente, se riesce a sopravvivere tre settimane senza aprire il browser, la voglia di quel mostriciattolo scompare. Tuttavia, come detto in precedenza, le crisi di astinenza da dopamina e oppioidi sono così lievi che l’utente non se ne accorge nemmeno. A questo punto, molti consumatori sentono di aver “smesso” e quindi danno una sbirciatina per dimostrarlo, tornando ad alimentare nuovamente lo scivolo. Avendo fornito dopamina al corpo, ora c’è una vocina in fondo alla mente che dice: “Ne vuoi un altro pò”. In realtà, l’avevano abbandonata, ma si sono ri-agganciati ad essa.

Da bambino guardavi i cartoni animati e, secondo le neuroscienze, hai formato dei percorsi neurali (DeltaFosB) per essi. Se si volesse dissuadere un bambino dal guardarli, si studierebbe se questi percorsi esistono ancora e si farebbe un sondaggio tra gli adulti per capire perché non amano più guardare i loro cartoni animati preferiti dell’infanzia. In primo luogo, esistono intrattenimenti migliori e, in secondo luogo, i cartoni animati non hanno più la stessa magia. Con il metodo della forza di volontà si nega al bambino il cartone animato, ma con EasyPeasy ci si assicura anche che non ne veda il valore.

Di solito l'utente non si sottopone immediatamente a un'altra sessione, pensando "*non voglio essere agganciato di nuovo!*" e lascia passare un periodo sicuro di ore, giorni o addirittura settimane. L'ex-utente può quindi dire: "*Beh, non sono stato agganciato, quindi posso tranquillamente fare un'altra sessione*". È ricaduto nella stessa trappola di quando ha iniziato e si trova già su una china scivolosa.

Gli utenti che hanno successo con il metodo della forza di volontà tendono a trovarlo lungo e difficile, perché il problema principale è il lavaggio del cervello. Molto tempo dopo che la dipendenza fisica si è esaurita, l'utente continua a deprimersi. Alla fine, dopo essere sopravvissuto a questa tortura a lungo termine, inizia a capire che non si arrenderà, smettendo di deprimersi e accettando che la vita continua ed è piacevole anche senza il porno. Ci sono molti più fallimenti che successi, alcuni di coloro che hanno successo attraversano la loro vita in uno stato di vulnerabilità, lasciati con una certa dose di lavaggio del cervello che dice loro che il porno in effetti dà loro una spinta. Questo spiega perché molti utenti che hanno smesso per lunghi periodi finiscono per ricominciare in seguito.

Molti ex-utenti si concedono una sessione occasionale come "regalo speciale" o per convincersi di quanto sia forte il loro autocontrollo. Ma non appena la sessione termina la dopamina inizia ad andarsene e una vocina in fondo alla mente li spinge a farne un'altra. Se decidono di partecipare, la situazione sembra ancora sotto controllo, senza scosse, escalation o ricerca di novità, così dicono: "*Meraviglioso! Anche se non mi sta piacendo molto, non mi lascerò coinvolgere. Dopo Natale / queste vacanze / questo trauma, smetterò*". Non sanno che gli scivoli del loro cervello sono stati nuovamente lubrificati.

Troppo tardi, sono già agganciati! La trappola da cui erano riusciti a liberarsi ha fatto di nuovo la sua vittima.

Come già detto, il piacere non c'entra. Non c'è mai stato! Se guardassimo per divertimento, nessuno resterebbe sui siti della TV per più tempo di quello necessario a finire l'azione. Ad ogni modo, un modo migliore di autocompiacersi è quello dei ricordi. Pensiamo che il porno su Internet ci piaccia solo perché non possiamo credere che saremmo così stupidi da diventarne dipendenti se non ci piacesse. La maggior parte degli utenti non ha idea dello stimolo supernormale, della ricerca di novità o di shock e, anche dopo aver letto qualcosa al riguardo, non crede che il suo uso sia motivato dal rewiring evolutivo del circuito di ricompensa. È per questo che gran parte del porno è subconscio: se si fosse consapevoli dei cambiamenti neurologici e si dovesse giustificare il costo futuro, anche l'illusione del piacere verrebbe meno.

Quando cerchiamo di bloccare la nostra mente sul lato negativo, ci sentiamo stupidi. Se dovessimo affrontarlo, sarebbe intollerabile! Se osservate un utente in azione, vedrete che è felice solo quando è inconsapevole del suo utilizzo. Una volta consapevoli, tendono a sentirsi a disagio e a scusarsi. Il porno alimenta il piccolo mostro, quindi, dopo averlo eliminato dal corpo insieme al lavaggio del cervello (il grande mostro), non avrai più bisogno né voglia di guardarlo!

Capitolo 12

Attenzione alla riduzione

Molti utenti ricorrono alla riduzione come tappa intermedia verso la cessazione, o come tentativo di controllare il piccolo mostro. Molti consigliano la riduzione o una “dieta del porno” come tattica per smettere. L’uso della riduzione come trampolino di lancio per smettere è ***fatale.*** Sono questi tentativi di riduzione che ci tengono intrappolati per il resto della nostra vita. In genere, la riduzione segue i tentativi falliti di smettere. Dopo alcune ore o giorni di astinenza, l’utente dice qualcosa come:

“*Non riesco ad affrontare il pensiero di andare a dormire senza aver visitato il mio harem online, quindi d’ora in poi userò il porno solo una volta ogni quattro giorni o epurerò la mia collezione di ‘porno cattivo’. Se riesco a seguire questa dieta del porno, posso mantenerla o ridurla ulteriormente”*.

Ora accadono alcune cose terribili:

1. Sono bloccati nel peggiore dei mondi, ancora dipendenti dal porno su Internet e mantengono il mostro vivo non solo nel loro corpo, ma anche nella loro mente.

2. Vivono la propria vita in attesa della prossima sessione.

3. Prima di smettere, ogni volta che volevano visitare il loro harem accendevano il browser e alleviavano almeno in parte le loro crisi di astinenza. Ora, in aggiunta al normale stress della vita, si stanno causando le crisi di astinenza per la maggior parte della loro vita, il che li rende ancora più infelici e di cattivo umore.

4. Mentre si concedevano, non si godevano la maggior parte delle sessioni né si rendevano conto che stavano usando uno stimolo supernormale. Era automatico, l’unica visita all’harem di cui hanno goduto è stata quella dopo un periodo di astinenza. Ora che aspettano un’ora in più per ogni visita all’harem, “godono” di ogni visita. Più si aspetta, più ogni sessione sembra diventare “piacevole”, perché il “piacere” di una sessione non è la sessione stessa, ma la fine dell’agitazione causata dal desiderio, sia esso un leggero desiderio fisico o un rimuginio mentale. Più lunga è la sofferenza, più “piacevole” diventa ogni seduta.

La difficoltà principale nello smettere non è la dipendenza neurologica, che è facile. I consumatori smettono senza difficoltà in varie occasioni: morte di una persona cara, problemi familiari o di lavoro, ecc. Possono passare, ad esempio, dieci giorni senza accedervi e la cosa non li disturba. Ma se passassero gli stessi dieci giorni in cui avrebbero potuto avere accesso al porno, si strapperebbero i capelli.

Molti utenti hanno la possibilità di astenersi durante il giorno lavorativo, passano per Victoria’s Secret, piscine e così via senza eccessivi disagi. Molti si astengono se devono dormire temporaneamente sul divano per far posto a un visitatore o se sono loro stessi in visita. Anche nei Go-Go bar o nelle spiagge per nudisti non ci sono state rivolte. Gli utenti sono quasi contenti che qualcuno o qualcosa dica che non possono vedere il porno. In effetti, gli utenti che vogliono smettere provano un piacere segreto nel passare lunghi periodi senza visite all’harem, dando loro la speranza che forse un giorno non ne avranno più voglia.

Il vero problema quando si smette è il lavaggio del cervello, un’illusione che il porno su Internet sia una sorta di sostegno o ricompensa e che la vita non sarà più la stessa senza di esso. Lungi dall’abbandonare il porno su Internet, l’unica cosa che si ottiene con la riduzione è quella di sentirsi insicuri e infelici, convincendosi che la cosa più preziosa su questa terra è il nuovo filmato che si è perso, che non c’è modo di essere di nuovo felici senza vederlo.

Non c'è niente di più patetico dell'utente che sta cercando di ridurre il proprio consumo. Soffre dell'illusione che meno porno guarda, meno avrà voglia di visitare gli harem online. È vero il contrario: meno guardano il porno, più a lungo soffrono le crisi di astinenza e più "godono" del sollievo di alleviarle. Tuttavia, si accorgeranno che il loro genere preferito non è più all'altezza. Ma questo non li fermerà: se i siti tube fossero dedicati a una sola star o a un solo genere, nessun utente ci andrebbe più di una volta.

Difficile da credere? Qual è il peggior momento di autocontrollo che si prova? Aspettare per quattro giorni e poi avere un orgasmo. E qual è il momento più prezioso per la maggior parte degli utenti che seguono una dieta porno di quattro giorni? Esatto, lo stesso climax dopo aver aspettato quattro giorni! Credete davvero di masturbarvi per godervi l'orgasmo o la spiegazione più razionale è che avete bisogno di alleviare le crisi di astinenza nell'illusione di averne diritto?

La rimozione del lavaggio del cervello è essenziale per eliminare le illusioni sul porno prima di spegnere l'ultima sessione. Se non si elimina l'illusione di provare piacere prima di chiudere la finestra, non c'è modo di dimostrarlo in seguito senza rimanere agganciati di nuovo. Quando passate sopra i segnalibri e le immagini salvate, chiedetevi dove sia la gloria in questa azione. Forse credete che solo certi filmati siano di buon gusto, come quelli su temi abituali o preferiti. Se è così, perché preoccuparsi di guardare altri video o temi? Perché avete preso l'abitudine? Perché mai qualcuno dovrebbe incasinare abitualmente il proprio cervello e sprecare se stesso? Dopo un mese non c'è nulla di diverso, perché un video porno dovrebbe essere diverso?

Potete verificarlo voi stessi, trovando quel video hot del mese scorso. Fissate un promemoria e guardate lo stesso filmato dopo un mese senza porno. Il filmato colpirà (quasi) gli stessi punti del mese scorso. Lo stesso filmato sarà diverso dopo un evento sociale in cui si è rifiutati o messi alla prova da un potenziale partner. Il motivo è che il tossicodipendente non potrà mai essere pienamente felice se il piccolo mostro rimane insoddisfatto.

Che c'entra la soddisfazione? È solo che sono infelici se non possono alleviare i sintomi dell'astinenza. La differenza tra guardare un porno e non guardarlo è la differenza tra essere felici e infelici. Ecco perché il porno su Internet sembra essere migliore. Gli utenti che si collegano ai loro siti di prima mattina per il porno sono infelici, sia che lo guardino sia che non lo guardino.

La riduzione non solo non funziona, ma è la peggiore forma di tortura. Non funziona perché inizialmente l'utente spera che, prendendo sempre meno l'abitudine, si riduca il desiderio di guardare il porno. Non è un'abitudine, è una dipendenza. La natura di qualsiasi dipendenza è quella di volere sempre di più, non sempre di meno. Per questo motivo, per ridurre la dipendenza, l'utente deve esercitare la forza di volontà e la disciplina per il resto della sua vita. Quindi, smettere significa esercitare forza di volontà e disciplina per sempre. Smettere è molto più facile e meno doloroso, ci sono letteralmente decine di migliaia di casi in cui la riduzione è fallita.

Il problema di smettere non è la dipendenza da dopamina, che è facile da gestire. È l'errata convinzione che il porno dia piacere, causata inizialmente dal lavaggio del cervello ricevuto prima di iniziare a farne uso e ulteriormente rafforzata dalla dipendenza vera e propria. La riduzione della dipendenza non fa altro che rafforzare ulteriormente l'errore, fino a far sì che il porno domini completamente la loro vita e li convinca che la cosa più preziosa sulla terra sia la loro dipendenza.

La manciata di casi che hanno avuto successo sono stati raggiunti con un periodo relativamente breve di riduzione, seguito da un "cold turkey". Questi consumatori hanno smesso nonostante la riduzione, non grazie ad essa. Tutto ciò che ha fatto è stato prolungare l'agonia, i tentativi falliti hanno lasciato i consumatori nervosi e ancora più convinti di essere dipendenti a vita. Questo di solito è sufficiente per farli tornare al loro harem online come piacere e stampella, o per un altro tratto prima del prossimo tentativo.

Tuttavia, la riduzione del numero di siti aiuta a illustrare l'inutilità del porno, mostrando chiaramente che le visite all'harem non sono piacevoli dopo i periodi di astinenza. Bisogna sbattere la testa contro un muro di mattoni (soffrire di crisi di astinenza) per rendere piacevole il momento in cui si smette. Pertanto, le scelte sono:

1. Ridursi per tutta la vita e subire una tortura autoimposta, che comunque non si potrà fare.
2. Torturarsi sempre più a vita, il che è inutile.
3. Essere gentili con se stessi e tagliare completamente con il porno.

L'altro aspetto che la riduzione dimostra è che non esiste una visita occasionale o saltuaria all'harem. Il porno su Internet è una reazione a catena che durerà per il resto della tua vita, a meno che tu non faccia uno sforzo positivo per interromperla.

Ricorda: La riduzione della pornografia ti trascinerà verso il basso.

Capitolo 13

Solo una sbirciatina

"Solo una sbirciatina" è un mito che dovete rimuovere dalla vostra mente:

- È *una sola sbirciatina* che ci fa iniziare.
- È *una sola sbirciatina* per superare un momento difficile o un'occasione speciale che vanifica la maggior parte dei nostri tentativi di smettere.
- È *una sola sbirciatina* che, dopo essere riusciti a rompere la dipendenza, ci fa ricadere nella trappola. A volte è solo per confermare che non abbiamo più bisogno del porno e una visita all'harem serve proprio a questo.

I postumi del porno sono orribili e convincono l'utente che non sarà mai più dipendente, ma lo è già. L'utente sente che qualcosa che lo rende così infelice e colpevole non avrebbe dovuto spingerlo a farlo, eppure lo ha fatto.

È il pensiero di "una sessione speciale" che spesso impedisce agli utenti di smettere, quella dopo un lungo viaggio in conferenza, una dura giornata di lavoro, un litigio con i bambini o un incidente in cui il vostro partner vi rifiuta per il sesso. Mettetevi in testa che non esiste "una sola sbirciatina". È una reazione a catena che, se non viene interrotta, durerà per il resto della vita. Il mito dell'occasione speciale continua a tenere gli utenti in ansia dopo aver smesso. Prendete l'abitudine di non vedere mai la sessione "senza problemi", è una fantasia. Ogni volta che pensi al porno, vedi una sporca vita passata dietro uno schermo per il privilegio di distruggerti mentalmente e fisicamente, una vita di schiavitù e disperazione. Non è un crimine se le tue erezioni sono inaffidabili, ma lo è quando potresti essere più felice a lungo termine e invece scegli di sacrificarla per un "piacere" a breve termine.

È vero che non possiamo sempre trovare "qualcosa da fare" per il vuoto; non è realisticamente possibile farlo in ogni occasione per tutta la vita. Possiamo pianificare la maggior parte di essa, ma a volte succede e basta. Anche i momenti belli e brutti accadono, a prescindere dal porno. Ma mettetevelo bene in testa: non è il porno. Sei bloccato tra una vita di infelicità o nessuna, non ti sogneresti mai di prendere il cianuro solo perché ti piace il sapore delle mandorle, quindi smetti di punirti con una sessione occasionale di "niente di che". Chiedete a un utente con problemi: "*Se avessi avuto l'opportunità di tornare indietro al tempo prima di diventare dipendente, saresti diventato un utente?*". La risposta è inevitabilmente: "*Stai scherzando!*". Eppure ogni utente ha questa possibilità di scelta ogni giorno della sua vita, perché non la sceglie? La risposta è la paura. La paura di non poter smettere o che la vita non sarà più la stessa senza.

Smettila di prenderti in giro! Puoi farlo, chiunque può farlo. È ridicolmente facile, ma per renderlo tale ci sono alcuni elementi fondamentali da avere ben chiari in mente.

1. Non c'è nulla a cui rinunciare, ma solo meravigliosi guadagni positivi da raggiungere.
2. Non farti convincere mai da una sessione di "niente di che" o di "solo una sbirciatina". Non esiste. Esiste solo una vita di sporcizia e schiavitù.
3. Non c'è nulla di diverso in te, qualsiasi utente può smettere facilmente.

Molti utenti credono di essere tossicodipendenti accertati o di avere una personalità che crea dipendenza. Questo accade di solito a seguito di letture eccessive di articoli di neuroscienza sconvolgenti. Non è così, nessuno nasce con il bisogno di masturbarsi con i porno prima di diventarne dipendente. È la droga che ti aggancia, non la

natura del tuo carattere o della tua personalità. La natura dello stimolo supernormale che crea dipendenza fa credere che sia così. Tuttavia, è essenziale rimuovere questa convinzione perché se credete di essere dipendenti, lo sarete anche dopo che il piccolo mostro nel vostro corpo sarà morto da tempo. È essenziale rimuovere tutto questo lavaggio del cervello.

Capitolo 14

Utilizzatori casuali

Gli utenti abituali tendono a invidiare gli utenti occasionali del porno, abbiamo tutti incontrato questi personaggi: "*Oh, posso stare tutta la settimana senza una sessione, non mi disturba affatto*". Vorremmo essere così. Può essere difficile da credere, ma a nessun utente piace essere un utente. Non dimenticatelo mai:

Nessun utente ha mai deciso di diventarlo, né occasionalmente né in altro modo.

Tutti gli utenti si sentono stupidi, perciò…

Tutti gli utenti devono mentire a se stessi e agli altri nel vano tentativo di giustificare la propria stupidità.

I fanatici del golf si vantano di quanto spesso giocano e vogliono giocare, quindi perché gli utenti si vantano di quanto poco si masturbano? Se questo è il vero criterio, allora sicuramente il riconoscimento è quello di non masturbarsi affatto, non è vero?

Se qualcuno vi dicesse: "*Posso stare tutta la settimana senza carote e non provo il minimo fastidio*", pensereste di parlare con un pazzo. Se mi piacciono le carote, perché dovrei stare tutta la settimana senza? Se non mi piacessero, perché farei un'affermazione del genere? Quindi, quando un utente fa un commento sul fatto di sopravvivere una settimana senza sessione, sta cercando di convincere se stesso - e voi - che non ha un problema. Ma non ci sarebbe bisogno di fare una dichiarazione se non avesse un problema. Tradotto, questo commento è "*Sono riuscito a sopravvivere un'intera settimana senza porno*". Come ogni utente, spera di poter sopravvivere al resto della propria vita. Riuscendo a sopravvivere solo una settimana, riuscite a immaginare quanto preziosa debba essere stata la sessione successiva, dopo essersi sentiti privati per un tempo così?

Questo è il motivo per cui i consumatori occasionali sono di fatto più coinvolti di quelli abituali: non solo l'illusione del piacere è maggiore, ma hanno anche meno incentivi a smettere perché passano meno tempo e sono quindi meno vulnerabili ai rischi per la salute. Occasionalmente, possono sperimentare disfunzioni sessuali, ma non sono sicuri di cosa le abbia causate e quindi vengono attribuite ad altri fattori. Ricordate che l'unico piacere che i consumatori traggono è il ciclo di ricerca della dopamina e l'alleviamento delle crisi di astinenza, come è già stato spiegato. Il piacere è un'illusione, immaginate il piccolo mostro del porno come un prurito quasi impercettibile di cui non ci rendiamo conto per la maggior parte del tempo.

Se si ha un prurito permanente, la tendenza naturale è quella di grattarlo. Poiché i circuiti di ricompensa diventano sempre più immuni alla dopamina e agli oppioidi, la tendenza è quella di eccedere, intensificare, abbuffarsi, cercare la novità, cercare lo shock, ecc. Ci sono quattro fattori principali che impediscono agli utenti di avere una visione ininterrotta.

Tempo. La maggior parte non può permettersi di farlo.

Salute. Per alleviare il prurito, dobbiamo consumare tutto il materiale gratuito disponibile e anche di più. La capacità di far fronte a questo tipo di abbuffate varia da individuo a individuo, in momenti e situazioni diverse della vita. Questo agisce come un freno automatico.

Disciplina. Imposta dalla società o dal lavoro, dagli amici e dai parenti dell'utente; forse anche dall'utente stesso, come risultato del naturale braccio di ferro che si scatena nella mente di ogni utente.

Immaginazione. La mancanza di immaginazione riduce lo shock, la novità e altri valori della clip su base soggettiva.

È facile pensare che gli utenti "non occasionali" siano deboli, incapaci di capire perché gli altri riescano a limitare la loro "assunzione". Tuttavia, gli utenti più assidui dovrebbero tenere a mente che la maggior parte degli utenti occasionali è semplicemente incapace di guardare ininterrottamente, perché richiede un'immaginazione e una

resistenza molto forti. Alcuni di questi utenti che tendono a invidiare gli utenti occasionali sono fisicamente incapaci di fare di più, o perché il loro lavoro, la società o il loro stesso odio per la dipendenza non glielo permettono.

Può essere utile fornire alcune definizioni.

Il non utente

Qualcuno che non è mai caduto nella trappola, ma che non dovrebbe essere compiaciuto. È un non-utente solo per fortuna o per grazia della bontà. Tutti gli utenti erano convinti di non essere mai stati agganciati e alcuni non utenti continuano a immergersi in una sessione occasionale.

L'utente occasionale

Di cui esistono due classificazioni di base:

1. L'utente che è caduto nella trappola ma non se ne rende conto - non invidiate questi utenti. Stanno solo assaggiando il nettare all'imboccatura della pianta e, con ogni probabilità, diventeranno presto consumatori abituali. Ricordate che, così come tutti gli alcolisti hanno iniziato come bevitori occasionali, anche tutti i consumatori iniziano casualmente.

2. L'utente che in precedenza era un forte consumatore e che quindi pensa di non poter smettere. Questi utenti sono i più tristi di tutti e si dividono in varie categorie, ognuna delle quali richiede un commento a parte.

L'utente "una volta al giorno".

Se si godono il diritto all'orgasmo, perché usare il porno su Internet solo una volta al giorno? Se possono prendere o lasciare, perché preoccuparsi? Ricordate, l' "abitudine" è, in realtà, sbattere la testa contro il muro per rilassarsi quando si smette. Chi assume una volta al giorno allevia le proprie crisi di astinenza per meno di un'ora al giorno. Anche se non ne è consapevole, il resto della giornata lo passa sbattendo la testa contro questo muro, e lo fa per la maggior parte della sua vita. Si fa uso di una volta al giorno perché non si può rischiare di essere scoperti o di compromettere la propria salute neurologica. È facile convincere un consumatore abituale che non si diverte, ma è molto più difficile convincere un consumatore occasionale. Chiunque abbia provato a ridurla sa che è la tortura peggiore di tutte e che è quasi garantito che la dipendenza rimanga per il resto della vita.

L'utente rifiutato

Esigono il diritto all'orgasmo ogni giorno, ma il loro partner sessuale non è sempre felice di soddisfare la richiesta. Inizialmente usano il porno su Internet per riempire questo vuoto, ma dopo aver preso l'eccitante "scivolo d'acqua" rimangono intrappolati in un ciclo di novità, shock, immagini supernormali, ecc. In realtà, sono contenti del rifiuto del partner perché fornisce una sorta di scusa. Se il porno su Internet ti dà così tanto, perché preoccuparsi di avere un partner? Lasciateli liberi. Non si godono nemmeno le sessioni quando devono "portare" il partner nella loro mente. A un certo punto, cercano il loro partner nella vita reale per avere una scusa per avventurarsi nelle valli oscure di Internet.

L'utente della dieta del porno

Conosciuto anche come "*Posso smettere quando voglio. L'ho fatto migliaia di volte!".

Se pensano che stare a dieta li aiuti a trovare l'umore giusto per rimorchiare, perché sono a dieta una volta ogni quattro giorni? Nessuno può prevedere il futuro, e se l'incontro avvenisse un'ora dopo la seduta programmata? Inoltre, se "pulire le tubature" di tanto in tanto è utile per alleviare la tensione, perché non farlo ogni giorno? È stato dimostrato che la masturbazione non è necessaria per mantenere i genitali in salute e che il porno su Internet non è affatto necessario. Anche se fosse così, nessun "guru" dell'arte del rimorchio che abbia letto dei danni neurologici consiglierebbe mai di guardare porno super-stimolanti. La verità è che sono ancora presi. Anche se si sono liberati della dipendenza fisica, rimangono con il problema primario del lavaggio del cervello. Sperano ogni volta di smettere definitivamente, ma presto ricadono nella stessa trappola.

La maggior parte degli utenti in realtà invidia questi "stopper" e "starter" e pensa a quanto sia "fortunato" chi è a dieta per essere in grado di controllare il proprio consumo. Tuttavia, trascurano il fatto che chi è a dieta non controlla il proprio consumo: quando lo fa, vorrebbe non farlo. Si sottopongono al fastidio di smettere, poi iniziano a sentirsi privati e cadono di nuovo nella trappola, desiderando di non averlo fatto. In questo modo si ottiene il peggio di entrambi i mondi. Se ci pensate, questo è vero nella vita degli utenti quando viene concesso loro di avere una sessione: prenderla come un diritto o desiderare di non averla. È solo quando ne sono privati che il porno diventa prezioso. La sindrome del "frutto proibito" è uno dei terribili dilemmi degli utenti. Non

possono mai vincere perché si struggono per un mito, un'illusione. C'è un solo modo per vincere: smettere di deprimersi smettendo di usare il porno!

L'utente "Guardo solo porno statico/amatoriale".

Sì, all'inizio lo fanno tutti, ma non è incredibile come il valore di shock medio di queste clip sembri aumentare rapidamente, e prima che ce ne accorgiamo ci sentiamo privati (tolleranza)? La novità manca con il porno statico, quindi "paghiamo il pifferaio per una tazza di grasso" e scendiamo lungo lo scivolo verso il risentimento e il senso di colpa. La cosa peggiore che si possa fare è usare le foto del partner (ovviamente con l'approvazione) per masturbarsi. Perché? Perché in questo modo si ricreano nel cervello le vampate di dopamina indotte dalla ricerca e dalla varietà. Dal punto di vista chimico, l'acqua che scorre nel cervello è il DeltaFosB, per cui vi troverete in difficoltà quando sarete con lui/lei in tempo reale.

Un'altra trappola di questa categoria è il porno "amatoriale" e "fatto in casa". La maggior parte sono falsi e lo sapete, inoltre non vi fermerete al primo che vi capita sotto gli occhi, ma continuerete a cercare e ricercare. Ricordate, non è solo l'orgasmo che il cervello cerca, ma la novità della caccia che dà il brivido allo scivolo. Il problema non è il contenuto del porno, sia esso amatoriale o professionale, ma le vampate di dopamina nel cervello che causano l'accumulo di tolleranza e sazietà. Il porno distrugge il normale funzionamento del cervello, la masturbazione confonde la risposta muscolo-cervicale; l'orgasmo inonda il cervello di oppioidi e rende il percorso più facile da seguire la prossima volta.

L'utente che "ha smesso ma sbircia di tanto in tanto".

In un certo senso, i consumatori sbiricianti sono i più patetici di tutti. O passano la vita credendo di essere privati, o più spesso, le sbirciatine occasionali diventano due. Scivolano verso il basso sul pendio e prima o poi tornano a essere forti consumatori. Sono caduti di nuovo nella stessa trappola iniziale.

Esistono altre due categorie di utenti occasionali. La prima è quella che si masturba con le immagini o i filmati degli ultimi video hard delle celebrità che fanno notizia, o con qualcosa che si sono "portati a casa" da una visione "accidentale" a scuola o al lavoro. Queste persone sono in realtà dei non utenti, ma sentono che si stanno perdendo qualcosa. Vogliono essere parte dell'azione, e la maggior parte di noi ha iniziato in questo modo. La prossima volta, notate che dopo un po' la celebrità della vostra fantasia non fa più per voi. Quanto più "irraggiungibile" è l'obiettivo della vostra fantasia, tanto più frustrante è l'astinenza dall'orgasmo.

La seconda categoria è stata recentemente oggetto di attenzione, descritta al meglio da un caso condiviso online.

Una donna professionista leggeva storie porno su Internet da molti anni e non le aveva mai usate più di una volta a notte. Era inoltre una donna dalla volontà molto forte. La maggior parte degli utenti si sarebbe chiesta perché volesse smettere - sottolineando volentieri che nel suo caso non c'era alcun rischio di PIED o PE (falso). Non stava nemmeno usando immagini statiche, le storie erano molto più leggere di qualsiasi materiale che loro stessi usano quotidianamente.

Questi commettono l'errore di ritenere che gli utenti occasionali siano più felici e più controllati. Forse hanno più controllo, ma di certo non sono felici. Nel caso della donna, non era soddisfatta del suo partner né del sesso reale, ed era molto irritabile quando rispondeva alle sollecitazioni quotidiane. Le persone più care non riuscivano a capire cosa la preoccupasse. Anche se si convinceva di non temere il suo uso attraverso la razionalizzazione, si trovava comunque nell'impossibilità di godere di relazioni vere e proprie che comportavano inevitabilmente alti e bassi. Il centro di ricompensa del suo cervello non era in grado di affrontare i normali distress presenti nella vita, a causa dell'inondazione quotidiana di dopamina. La conseguente riduzione dei recettori cerebrali l'aveva resa malinconica nella maggior parte delle giornate. Come molti, aveva una grande paura del lato oscuro della pornografia e del trattamento riservato alle donne, prima della sua prima volta. Alla fine è stata vittima del lavaggio del cervello della società e ha provato il suo primo sito. A differenza della maggior parte di coloro che capitolano e diventano utenti abituali, dopo aver visto i filmati di violenza, è fuggita.

Tutto ciò per cui godi nel porno è il mettere fine al desiderio iniziato prima, sia che si tratti di un desiderio fisico quasi impercettibile, sia che si tratti della tortura mentale di non potersi grattare durante un prurito. Il porno su Internet è di per sé un veleno, ed è per questo che si ha l'illusione di goderne solo dopo periodi di astinenza. Come per la fame o la sete, più a lungo si soffre, più grande è il piacere quando finalmente ci si libera. Commettendo l'errore di credere che il porno sia solo un'abitudine, si pensa: "*Se riesco a mantenerlo a un certo livello o solo in occasioni speciali, il mio cervello e il mio corpo lo accetteranno. Poi, posso continuare a usarlo a quel livello o ridurlo ulteriormente se lo desidero* ".

Mettete in chiaro nella vostra mente che l' "abitudine" non esiste. Il porno è una tossicodipendenza, con la tendenza naturale ad alleviare le crisi di astinenza, non a sopportarle. Per mantenerla al livello in cui si trova attualmente dovresti esercitare un'enorme quantità di disciplina e forza di volontà per il resto della tua vita; man mano che il centro di ricompensa del cervello diventa immune alla dopamina e agli oppioidi, vuole sempre di più, non sempre di meno.

Quando il porno inizia a distruggere gradualmente il sistema nervoso, il coraggio, la fiducia e il controllo degli impulsi, si diventa sempre più incapaci di resistere riducendo l'intervallo tra una sessione e l'altra. Ecco perché nei primi tempi possiamo prendere o lasciare. Se avvertiamo un segnale di malessere mentale o fisico, ci fermiamo. Non invidiate questa donna, quando si usufruisce del porno solo una volta ogni ventiquattro ore sembra essere la cosa più preziosa sulla terra, trasformando il porno in un "frutto proibito". Per molti anni questa povera donna è stata al centro di un braccio di ferro.

Non riusciva a smettere di usarlo, ma aveva paura di passare ai video Per ventitré ore e dieci minuti di tutti quei giorni ha dovuto combattere la tentazione e la mancanza di sentimenti verso il suo ragazzo. Le è servita un'enorme forza di volontà per fare quello che ha fatto, che alla fine l'ha ridotta in lacrime. Casi del genere sono rari, ma guardate la situazione in modo logico: O c'è un vero e proprio sostegno o un vero e proprio piacere nel porno, oppure non c'è. Se c'è, chi vuole aspettare un'ora, un giorno o addirittura una settimana? Perché privarsi del sostegno o del piacere nel frattempo? Se non c'è un vero sostegno o un vero piacere, perché disturbarsi a visitare il proprio harem online?

Ecco un altro caso di un uomo che si concede una volta ogni quattro giorni e che descrive la sua vita come segue:

> "*Ho quarant'anni, ho sofferto di PIED (disfunzione erettile indotta dal porno) con donne reali e anche quando uso il porno, cioè la maggior parte delle volte. Era da un po' che non avevo un'erezione completa. Prima di seguire la dieta del porno una volta su quattro, dormivo tranquillamente tutta la notte dopo la sessione. Ora mi sveglio a ogni ora della notte e non riesco a pensare ad altro. Anche quando dormo, sogno i miei filmati preferiti. Nei giorni successivi alla seduta programmata mi sento piuttosto giù di morale, perché la dieta assorbe tutte le mie energie. Il mio compagno mi lascerebbe solo perché sono irascibile e se non può andarsene, non mi vuole in casa. Faccio jogging all'aperto, ma la mia mente è ossessionata da questo.
>
> Il giorno stabilito comincio a pianificare la sera e mi irrito molto se succede qualcosa che va contro i miei piani. Mi tiro indietro nelle conversazioni e mi estraneo (per poi pentirmene) al lavoro e a casa. Non sono un tipo litigioso, ma non voglio che l'argomento o la conversazione mi trattengano. Ricordo le occasioni in cui ho litigato stupidamente con il mio compagno in modo da liberarmi. Aspetto le dieci e quando arrivano mi tremano le mani in modo incontrollabile. Non inizio subito - perché sono stati aggiunti nuovi video - e quindi prima "faccio un giro". La mia mente mi dice che, visto che ho fatto la fame per quattro giorni, mi merito un video "speciale" che deve valere il tempo speso a cercarlo. Alla fine mi accontento di uno o due, ma voglio che durino per poter 'sopravvivere' nei quattro giorni successivi, quindi mi prendo più tempo per finire l'opera"*.

Oltre agli altri problemi, questo pover'uomo non ha idea che si sta avvelenando. Prima soffre della "sindrome del frutto proibito" e poi costringe il suo cervello a scaricare la dopamina. I suoi recettori della dopamina non sono così ridotti, ma lui sta alimentando gli scivoli del porno, cercando di ottenere emozioni, novità, varietà, shock e ansia per sopravvivere ai prossimi quattro giorni. Probabilmente vi immaginate quest'uomo come un patetico imbecille, ma non è così. Come ex atleta ed ex sergente della Marina, non voleva diventare dipendente da nulla. Tuttavia, al ritorno dalla guerra si è formato come tecnico informatico in un programma di riabilitazione per veterani.

Quando è entrato nel mondo del lavoro civile, era un professionista informatico ben pagato in una banca e gli è stato dato un computer portatile da portare a casa. Era l'anno in cui alcuni famosi socialite "facevano trapelare" i loro video porno online e se ne parlava molto. Si è fatto prendere la mano e ha trascorso il resto della sua vita pagando fior di quattrini e rovinandosi fisicamente e mentalmente. Se fosse stato un animale, la società avrebbe già da tempo posto fine alle sue sofferenze, eppure permettiamo ancora a giovani adolescenti sani mentalmente e fisicamente di diventarne dipendenti. Potreste pensare che questo caso sia esagerato ma, per quanto estremo, è tutt'altro che unico. Ci sono decine di migliaia di storie simili. Potete essere certi che molti dei suoi amici e conoscenti lo invidiavano per essere un uomo che si masturba una volta ogni quattro giorni? Se pensate che non possa accadere a voi, smettete di prendervi in giro.

STA GIÀ ACCADENDO.

Come altri tossicodipendenti, i consumatori di pornografia sono noti per essere bugiardi, anche a se stessi. Devono esserlo. La maggior parte degli utenti occasionali si concede molte più volte e in molte più occasioni di quanto ammetta. In molte conversazioni con i cosiddetti "utenti bisettimanali" ammettono di averlo fatto più di tre o quattro volte a settimana. Leggete le storie su reddit, NoFap e i forum degli utenti occasionali, e scoprirete che o contano i giorni o aspettano di fallire. Non c'è bisogno di invidiare gli utenti occasionali, non c'è bisogno di usare nessuno dei due, la vita è infinitamente più dolce senza. Prendete il seguente diario:

"*È iniziato con la semplice sfida di non toccarmi per un giorno e non ci sono riuscito. Non penso più alla masturbazione, non mi passa per la testa. Questo è possibile, ve lo prometto. Le ricchezze che attendono coloro che sono in grado di farlo sono incredibili*".

Gli adolescenti sono in genere più difficili da curare, non perché trovino più difficile smettere, ma perché non credono di essere dipendenti o sono nelle fasi iniziali della trappola. In genere soffrono dell'illusione di smettere automaticamente prima della seconda fase.

I genitori dei bambini che amano il porno su Internet non devono avere un falso senso di sicurezza. Tutti i bambini detestano i lati oscuri del porno prima di diventarne dipendenti. A un certo punto lo avete fatto anche voi. Non fatevi ingannare nemmeno dalle campagne di allarmismo, la trappola è la stessa di sempre. I bambini sanno che il porno su Internet è uno stimolo supernormale, ma sanno anche che una "visita" o una "sbirciatina" non bastano. A un certo punto potrebbero essere influenzati da un partner, un compagno di classe o un collega di lavoro.

Non bisogna compiacersi di questo problema. L'incapacità della società di impedire che gli adolescenti diventino dipendenti dal porno su Internet e da altre droghe è forse l'aspetto più preoccupante di questa dipendenza. I cervelli degli adolescenti sono molto più plastici ed è necessario educarli e proteggerli. Se non sapete da dove cominciare, tra le buone risorse c'è il libro YourBrainOnPorn, che vi permetterà di conoscere le neuroscienze. Anche se sospettate che il vostro adolescente sia già dipendente dal porno, il libro fornisce le conoscenze fondamentali per aiutarlo a fuggire. Altrimenti, raccomandate questo libro!

Capitolo 15

L’utilizzatore di YouTube / Twitch / Instagram

Questo utente dovrebbe essere raggruppato con gli utenti occasionali, ma gli effetti sono così insidiosi da meritare un capitolo a parte. Porta alla rottura dell’autocontrollo, causando quasi una separazione personale per un utente del forum NoFap:

> *“Ero a tre settimane da uno dei miei tentativi falliti di smettere; il tentativo era stato innescato dalla preoccupazione di mia moglie per la mia inaffidabile erezione e la mia mancanza di interesse. Le avevo detto che non era lei, ma solo la pressione del lavoro. Lei mi disse:”So che hai già gestito la pressione del lavoro, ma come ti sentiresti se fossi al mio posto e dovessi vedere qualcuno che ami distruggersi sistematicamente?“. È stata un’argomentazione che ho trovato irresistibile, da qui il tentativo di smettere. Lei sa che non la sto tradendo, ma questo è in un certo senso peggiore. Il tentativo è terminato dopo tre settimane, culminato in un’accesa discussione con un vecchio amico. Solo anni dopo mi sono reso conto che la mia mente subdola aveva deliberatamente innescato la discussione; all’epoca mi sentivo giustamente arrabbiato, ma non credo sia stata una coincidenza, perché non avevo mai litigato con questo particolare amico prima, né l’ho fatto in seguito. Era chiaramente il piccolo mostro al lavoro.*
>
> *“Avevo la mia scusa. Avevo un disperato bisogno di sfogarmi e non importava come. Mia moglie non era dell’umore giusto e io mi sentivo”in diritto”, così mi convinsi che sarebbe andato tutto bene se mi fossi “limitato” evitando i siti porno e rimanendo al di qua della “linea rossa” guardando solo video su YouTube. Ma mia moglie ha finito per “riprendersi” durante la notte e ha voluto fare l’amore, ma io ero stanco e senza la mia “potenza”, quindi ho inventato un mal di testa. Non potevo sopportare di pensare alla delusione che avrebbe causato a mia moglie. Poi sono tornato gradualmente alle vecchie abitudini e YouTube è diventato la mia nuova destinazione per l’harem. Ricordo che all’epoca ero piuttosto soddisfatto, pensando che almeno stavo riducendo il mio consumo. Alla fine mi ha accusato di continuare a ignorarla a letto. Non me ne ero accorto, ma lei mi descrisse le volte in cui avevo provocato una discussione ed ero uscito di casa come una furia. Altre volte, invece, avevo impiegato due ore per acquistare qualche oggetto di poco conto e avevo finto delle slogature. Avevo inventato scuse futili per evitare di corteggiarla, quindi quando ho un harem online affidabile è ancora più difficile”.*

La cosa peggiore per l’utente di YouTube è che quest’ultimo sostiene la fallacia della sua mente di essere privato. Allo stesso tempo, causa una grave perdita di autostima: una persona onesta può costringersi a ingannare la persona amata. Probabilmente è successo o sta ancora succedendo a te in qualche forma.

I problemi che si riscontrano su siti come Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (e la maggior parte dei social media) sono dovuti principalmente all’integrazione. Spinti dalla ricerca di novità e dall’impulso della dopamina, si illudono di essere su un sito sicuro. Ricordate: il brivido sta nel cercare, non nell’uccidere, e al piccolo mostro non importa da dove viene la sua dose. Per l’utente, i contenuti “soft” ricevuti nei vari feed online gli danno un fugace sollievo dalle crisi di astinenza, tenendolo attaccato e in attesa della prossima sessione.

La modella nell’immagine/video è davvero bellissima e se l’aveste al vostro fianco in questo momento potrebbe sicuramente darvi piacere, ma quell’immagine non può... Semplicemente non è reale. Il tuo cervello viene ingannato come un toro che si imbatte in un mantello rosso, e dopo non capisce perché l’ha fatto. Si potrebbe

pensare che si potrebbe semplicemente guardare quelle immagini senza masturbarsi. Ma ricorda che il tuo cervello è attaccato alla novità senza limiti, e al piccolo mostro non importa da dove viene la sua dose. È la stessa trappola.

Forse avete visto la serie televisiva Colombo, il tema di ogni episodio è simile. Il cattivo, di solito un uomo d'affari ricco e rispettato, ha commesso quello che è convinto sia l'omicidio perfetto e la sua fiducia nel fatto che il suo crimine rimanga inosservato riceve un'ulteriore spinta quando scopre che il detective Colombo, dall'aspetto piuttosto trasandato e insignificante, è incaricato del caso.

Colombo ha la frustrante abitudine di chiudere la porta dopo aver terminato l'interrogatorio, dopo aver assicurato al sospettato di essere al sicuro. Ma poco prima che lo sguardo soddisfatto sia scomparso dal volto dell'assassino, Colombo riappare, dicendo: "*Solo un piccolo punto, signore, che sono sicuro potrà spiegare...*". Il sospettato balbetta e da quel momento sa che Colombo lo sfinirà gradualmente. A prescindere dall'efferatezza del crimine, da quel momento in poi le simpatie andranno all'assassino.

Questi attacchi sono simili: la tensione di non poter oltrepassare la linea rossa per ottenere la dose di porno che "giustamente si meritava", per poi chiedersi dove fosse il piacere dopo aver compiuto l'azione. La paura di oltrepassare la linea, di perdere il controllo e di tornare a letto, per poi essere perseguitati dalla paura che il partner voglia fare sesso. I video "sicuri" di YouTube non vi soddisferanno più a causa della desensibilizzazione, della mancanza di novità e della certezza che prima o poi visiterete il vostro harem online preferito. L'umiliazione finale e la vergogna saranno poi quando questa certezza diventerà un dato di fatto, seguito dall'immediato ritorno alla visione continua.

Oh, le gioie di essere un PMOer!

Capitolo 16

Un'abitudine sociale?

La salute della mente e del corpo sono le ragioni principali per cui *dovremmo* voler smettere, ma lo sono sempre state. Non abbiamo bisogno di ricerche scientifiche e di conoscenze nel campo delle neuroscienze per sapere che il porno crea dipendenza e può potenzialmente distruggere le nostre vite. I nostri corpi sono gli oggetti più sofisticati del pianeta e ogni utente sa fin dalla prima sessione che lo stimolo può arrivare all'eccesso e diventare velenoso.

L'unica ragione per cui ci facciamo coinvolgere dal porno è la sovrapposizione del ciclo con la nostra programmazione evolutiva. Il porno su Internet è altamente disponibile, gratuito e in streaming ventiquattro ore al giorno. Un tempo il porno era considerato innocuo, ma quando le immagini erano statiche e i video richiedevano un viaggio al negozio locale per acquistare una cassetta VHS.

Oggi è opinione diffusa, anche tra gli stessi utenti, che il porno sia uno stimolo supernormale e che crei dipendenza. Un tempo, l'uomo forte non ammetteva di essersi masturbato, e masturbarsi era un termine dispregiativo. In ogni pub, club o bar, la maggior parte degli uomini era orgogliosa di voler portare a casa una donna e fare sesso vero. Oggi, la posizione è completamente invertita per il porno-dipendente di Internet, l'uomo di oggi si rende conto che sta iniziando a sentire che non ha bisogno di una donna. Si riunisce in rete e discute di esperienze, elabora strategie ed esplora opzioni. L'uomo forte di oggi non vuole dipendere dalle droghe. Grazie alla rivoluzione sociale, tutti gli utenti stanno pensando seriamente di smettere con il porno e la masturbazione su Internet. Gli utenti di oggi considerano il porno un'attività inutile e dannosa.

La tendenza più significativa notata sui forum è la crescente enfasi sugli aspetti antisociali del porno, i giorni in cui un uomo si vantava di avere sesso e orgasmi ogni giorno sono stati lentamente sostituiti dalla consapevolezza della schiavitù del mostro del porno.

L'unica ragione per cui le persone continuano dopo essere state istruite è perché non sono riuscite a smettere o sono troppo spaventate per provarci. C'è un ampio spettro di interesse per l'argomento, alcuni si astengono dal porno, dalla masturbazione e dall'orgasmo - con o senza partner. Le pratiche che separano le parti tantriche e propagative del sesso, come la ritenzione dello sperma e la Karezza, sono discusse e adottate in massa. Molti dei fallimenti sopra citati sono in realtà dei passi indietro, e quindi beneficiano in qualche modo le persone che li praticano. Una volta iniziato il percorso no-PMO, troverete l'adattamento migliore per la vostra vita; è consigliato elaborare il proprio obiettivo sugli orgasmi solo dopo aver compreso e praticato l'astensione sessuale. Qualunque sia il vostro percorso, vedrete l'utilità di limitare il numero di volte in cui riempite il vostro cervello di sostanze chimiche attraverso l'orgasmo e non vedrete mai più il porno, il sesso e l'orgasmo come un piacere o un appoggio per il vostro io emotivo.

Diverse comunità online molto popolari, fondate da non utenti, sono dedicate all'abbandono non solo del porno ma anche della masturbazione. Questi siti sono utili a chi sta allontanandosi dalla dipendenza, ma la maggior parte dei consigli indica loro di provare la forza di volontà. La conseguenza dell'ossessione è l'autocommiserazione e la mancanza di euforia. Gran parte del lavaggio del cervello è vivo e vegeto. Alla fine qualcuno crolla e si scatena un effetto domino: altri utenti scoprono di non essere gli unici. Tuttavia, i loro sforzi non sono vani, stanno facendo passi avanti, anche se con molta autotortura, perché chiudono i loro browser ma non il desiderio e il bisogno. EasyPeasy funziona al contrario, spegnendo prima il bisogno e il desiderio e poi il browser. Ogni giorno un numero sempre maggiore di utenti abbandona la nave che affonda e quelli rimasti a bordo hanno il terrore di essere gli ultimi.

NON LASCIATE CHE SIA IL VOSTRO CASO!

Capitolo 17

Tempismo

A parte l'ovvio punto che non vi sta facendo bene e che è il momento giusto per smettere, il tempismo è importante. La società tratta il porno su Internet con leggerezza, come un'abitudine leggermente sgradevole che non danneggia la salute. Questo non è vero. Si tratta di una tossicodipendenza, una malattia che distrugge le relazioni nella società. La cosa peggiore che accade nella vita della maggior parte degli utenti è l'aggancio a questa terribile dipendenza. Se si rimane agganciati, succedono cose orribili. Il tempismo è quindi importante per concedersi il diritto a una cura adeguata.

In primo luogo, individuate i momenti o le occasioni in cui il porno sembra essere importante per voi. Se sei un uomo d'affari che lo usa per avere l'illusione di alleviare lo stress, scegli un periodo relativamente tranquillo o una vacanza. Se invece utilizzate il porno soprattutto nei periodi di noia o di relax, vale il contrario. In ogni caso, prendete il tentativo seriamente e fatelo diventare la cosa più importante della vostra vita.

Guardate avanti per un periodo di tre settimane e cercate di anticipare qualsiasi evento che potrebbe portare al fallimento. Occasioni come viaggi per conferenze, il vostro partner fuori città, ecc. non devono scoraggiarvi, a patto che li anticipiate e non vi sentiate privati. Non cercate di ridurvi nel frattempo, perché questo creerebbe solo l'illusione che negarsi sia piacevole. Anzi, è utile forzarsi a guardare e a fare quante più sessioni porno possibile. Durante l'ultima sessione e l'ultima volta, fate attenzione alla delusione dovuta alla sazietà, alle aspettative non soddisfatte, a eventuali dolori corporei, agli effetti di astinenza, all'irritazione e alla malinconia. Pensate a quanto sarà meraviglioso quando vi permetterete di smettere di farlo.

QUALUNQUE COSA FACCIATE, NON CADETE NELLA TRAPPOLA DI DIRE "NON ORA, PIÙ TARDI" E TOGLIETE QUESTO PENSIERO DALLA TESTA. STABILITE ORA IL VOSTRO CALENDARIO E GUARDATE AVANTI.

Ricordate che *non state rinunciando a nulla.* Al contrario, state per ricevere meravigliosi vantaggi positivi.

Per anni, la professione medica ha considerato il porno come innocuo, senza conoscere la differenza tra il porno statico di un tempo e l'ultima esperienza di realtà virtuale in streaming. Il problema è che, sebbene ogni utente consumi porno su Internet solo per alleviare il desiderio di dopamina che ne deriva, non è la dipendenza dalla sostanza chimica ad agganciare l'utente, ma l'auto-lavaggio cerebrale che deriva dalla dipendenza. Una persona intelligente può cadere in un trucco, ma solo uno sciocco continuerebbe a cascarci dopo aver capito il trucco. Fortunatamente, la maggior parte dei consumatori non sono sciocchi, ma solo credono di esserlo. Ogni singolo utente subisce il proprio lavaggio del cervello. Ecco perché sembra esserci una gamma così varia di tipi di tossicodipendenti, che serve solo a complicare ulteriormente i misteri.

Sebbene l'obiettivo del libro originale fosse quello di smettere con la nicotina (una delle droghe più rapide e coinvolgenti che si conoscano), è stato piacevolmente sorprendente rendersi conto che la filosofia proposta è ancora valida se adattata. La conoscenza accumulata e la sfida che Carr e io affrontiamo è come comunicare questa conoscenza a ogni singolo utente. Il fatto che io sappia che ogni utente possa non solo trovare facile smettere, ma anche godere del processo, non è solo inutile ma estremamente frustrante, a meno che non si riesca a farlo capire a lui. Nel suo libro originale, Allen Carr spiega il suo consiglio controverso:

> "Molte persone mi hanno detto: *"Lei dice:"Continua a fumare finché non finisci il libro" Questo tende a far sì che il fumatore impieghi secoli a leggere il libro o semplicemente non lo finisca. Punto. Pertanto, dovresti cambiare le istruzioni. "* Sembra logico, ma so che se le istruzioni fossero: *"Smetti immediatamente"*, alcuni fumatori non inizierebbero nemmeno a leggere il libro. Un fumatore mi ha consultato nei primi giorni. Mi disse: *"Mi dà fastidio dover chiedere il suo aiuto, so di essere*

> *volitivo. In ogni altro ambito della mia vita ho il controllo. Perché tutti gli altri fumatori smettono di fumare usando la loro forza di volontà, mentre io devo venire da lei?"* E continuò: *"Penso che potrei farcela da solo, se potessi fumare mentre lo faccio"*.

La credenza sociale vuole che smettere di fumare sia incredibilmente difficile, quindi di cosa ha bisogno un fumatore quando qualcosa è difficile? Il nostro piccolo amico, il sostegno. Smettere di fumare sembra essere un doppio colpo: non solo c'è un compito da svolgere - che è già abbastanza difficile - ma l'appoggio su cui normalmente facciamo affidamento in queste occasioni non è disponibile. Forse la vera bellezza di questo metodo è che non è necessario "arrendersi" durante il processo; al contrario, ci si libera inizialmente di tutte le paure e i dubbi, per cui al termine della sessione finale si sta già godendo della libertà.

Pertanto, questo manuale manterrà intatto lo stesso consiglio. Non importa quanto si dica che sarà facile e piacevole, ci sarà una grande maggioranza che non sarà in grado di accettarlo a causa del lavaggio del cervello su quanto sia difficile smettere.

La tempistica è l'unico capitolo che mi fa dubitare seriamente del consiglio originale di Allen. Soprattutto, se tra i fattori scatenanti c'è lo stress da ufficio, allora scegliete un giorno festivo per fare un tentativo e viceversa. Questo non è il modo più semplice, ma scegliere quello che si considera il momento più *difficile*. Che si tratti di stress, obblighi sociali, concentrazione o noia, una volta dimostrato che si riesce a gestire e a godersi la vita nelle situazioni peggiori, ogni altra diventa piacevole. Ma se questo fosse il consiglio, fareste anche solo un tentativo?

Ecco un'analogia: io e mia sorella vogliamo nuotare insieme. Arriviamo in piscina alla stessa ora, ma raramente finiamo per nuotare insieme. Il motivo è che lei si immerge con un dito del piede e mezz'ora dopo nuota davvero. È una tortura lenta, so in anticipo che a un certo punto, per quanto fredda sia l'acqua, dovrò sfidarla. Così ho imparato a farlo nel modo più semplice: tuffarmi direttamente. Ora, immaginate se fossi nella posizione di insistere che se non si tuffasse subito, non saprebbe nuotare. Se così fosse, non nuoterebbe affatto. Capite il problema?

Dai feedback ricevuti, molti utenti hanno utilizzato il consiglio originale sulla tempistica per ritardare quello che pensano sarà il "giorno del male". Ho pensato di usare una tecnica simile a quella del capitolo sui "vantaggi del porno", qualcosa del tipo: *"Il tempismo è molto importante e nel prossimo capitolo ti verrà consigliato il momento migliore per fare il tentativo"* e nella pagina successiva c'è solo un enorme *"ORA!"* Questo è in effetti il consiglio migliore, ma tu lo seguiresti? Forse l'aspetto più sottile della trappola è che quando abbiamo un vero e proprio stress nella nostra vita non è il momento giusto per smettere, ma a volte senza stress non abbiamo alcun desiderio di porre fine alla tortura. Ponetevi le seguenti domande:

1. Quando sei entrato nel mondo del porno per la prima volta, hai davvero deciso che avresti continuato a dipendere da esso per il resto della tua vita senza poter mai smettere? ***Certo che no!***
2. Hai intenzione di continuare per il resto della tua vita senza poterti fermare? ***Certo che no!***

Allora quando smetterete? Domani? L'anno prossimo? L'anno dopo? Non è questo che vi chiedete da quando vi siete accorti di essere presi dalla dipendenza? Sperate che una mattina vi sveglierete e non avrete più voglia di guardarlo? Smettila di prenderti in giro: con qualsiasi dipendenza si diventa progressivamente più dipendenti, non meno. Hai intenzione di aspettare fino a quando non inizierai a sentire che alzarti dal letto è più difficile che masturbarti? Sarebbe un po' inutile.

La vera trappola è la convinzione che non sia il momento giusto: domani sarà sempre più facile. Crediamo di vivere una vita stressante, ma in realtà non è così. La maggior parte del vero stress è stato eliminato dalla nostra vita. Quando si esce di casa non si vive nella paura di essere attaccati da animali selvatici, la maggior parte non si chiede da dove verrà il prossimo pasto o se ci sarà un tetto sopra la testa stasera. Pensate alla vita di un animale selvatico: ogni volta che un coniglio esce dalla sua tana, deve affrontare il Vietnam, per tutta la vita. Ma il coniglio lo gestisce, ha l'adrenalina e altri ormoni, e lo stesso vale per noi. La verità è che i periodi più stressanti per la vita di qualsiasi creatura sono la prima infanzia e l'adolescenza. Ma tre miliardi di anni di selezione naturale ci hanno attrezzato per affrontare lo stress e molti di coloro che crescono con un'infanzia difficile conducono una vita normale.

È un luogo comune dire: *"Se non hai la salute, non hai niente"* ma è assolutamente vero. Quando ci si sente forti fisicamente e mentalmente, si possono godere gli alti e gestire i bassi. Molti confondono le responsabilità con lo stress, ma le responsabilità diventano stressanti solo quando non ci sentiamo abbastanza forti per gestirle. Ciò che distrugge la maggior parte delle persone non è lo stress, il lavoro o la vecchiaia, ma gli appoggi illusorie a cui si rivolgono.

Guarda la cosa in questo modo: hai già deciso che non rimarrai nella trappola per il resto della tua vita. Pertanto, a un certo punto, che sia facile o difficile, dovrai affrontare il processo di liberazione. Il porno non

è un'abitudine o un piacere, è una tossicodipendenza e una malattia. Abbiamo stabilito che, lungi dall'essere più facile domani, peggiorerà progressivamente. Il momento di liberarsene è adesso, o il più vicino possibile a questo momento. Pensa a quanto velocemente passa ogni settimana della nostra vita, basta questo. Pensa a quanto sarà bello godersi il resto della vita senza ombre sempre più pesanti che incombono su di te Se segui tutte le istruzioni, non dovrai nemmeno aspettare cinque giorni o tre settimane. Non solo sarà facile smettere, ma **ti piacerà!**

Capitolo 18

Mi mancherà il divertimento?

No! Una volta che il piccolo mostro del porno sarà morto, dopo che il tuo corpo avrà smesso di desiderare la dopamina e gli scivoli d'acqua del porno, nel tuo cervello questi inizieranno rapidamente a svanire a causa della mancanza di "lubrificazione", ogni residuo di lavaggio del cervello svanirà. Non solo ti troverai fisicamente e mentalmente meglio equipaggiato per gestire lo stress e le tensioni della vita, ma godrai appieno dei bei momenti.

C'è solo un pericolo: l'influenza di coloro che usano ancora il sesso come appoggio e piacere. L'espressione *"l'erba del vicino è sempre più verde"* è comune in molti aspetti della nostra vita e facilmente comprensibile. Perché nel caso del porno - con svantaggi così enormi se paragonati agli illusori "vantaggi" - l'ex-utente tende a invidiare coloro che usano il sesso e la pornografia come appoggio?

Con tutto il lavaggio del cervello subito dall'infanzia, è comprensibile che siamo caduti nella trappola. Perché allora, dopo aver capito che il porno è un gioco da ragazzi ed essere riusciti a smettere, torniamo subito nella stessa trappola? È l'influenza del lavaggio del cervello della società che confonde il porno con il sesso, presentandolo come normale. L'ex-utente ha una fitta! L'insicurezza di essere single (che comunque non è un crimine) provoca sentimenti di ansia e lo spinge a salire sullo scivolo. Questa è davvero una curiosa anomalia, soprattutto se si considera questa osservazione: non solo tutti i non consumatori del mondo sono felici di esserlo, ma tutti i consumatori del mondo, anche con la loro mente distorta, assuefatta e sottoposta a lavaggio del cervello che si illude di godere o rilassarsi, vorrebbero non essere mai stati coinvolti. Allora, perché alcuni ex-utenti invidiano?

1. Solo una sbirciatina. Ricordate che non esiste. Smettete di vedere l'occasione isolata e iniziate a guardarla dal punto di vista di chi usa il porno. Forse tu li stai invidiando, ma loro non si approvano e ti invidiano. Se solo poteste in qualche modo osservare clinicamente un altro utente, perché può essere la spinta più potente di tutte per aiutarvi a uscirne. Nota come aprono velocemente molte schede e finestre del browser? Vanno avanti velocemente alle sezioni importanti, si annoiano rapidamente dei filmati e passano attraverso la gamma di generi che producono novità, shock, ansia, ecc. Nota in particolare che l'atto sembra essere automatico. Ricorda: non è che si divertono, è che non riescono a divertirsi senza. La mattina dopo, svegliandosi con la volontà indebolita, l'energia persa e gli occhi spenti, dovranno continuare a soffocarsi alla prima apparizione di stress e tensione. Si troveranno di fronte a una vita di sporcizia, scarsa salute mentale e fiducia macchiata: una vita a distruggersi con ombre nere nella mente. Per raggiungere quale scopo? L'illusione di ottenere ciò che si "merita" e un dannato piacere?

2. Il secondo motivo per cui alcuni ex-utenti hanno delle crisi è che chi usa il porno sta facendo qualcosa - come l'auto-piacere - e chi non lo fa tende a sentirsi privato. Chiaritevi bene le idee: non è il non-utente ad essere privato, ma il povero tossicodipendente ad essere privato:

   - salute
   - energia
   - Fiducia
   - Pace mentale
   - coraggio
   - Tranquillità
   - Libertà
   - Rispetto di sé

> Abbandona l'abitudine di invidiare i consumatori di pornografia e inizia a vederli come le creature miserabili e patetiche che sono in realtà. Lo so, una volta ero uno dei peggiori. È per questo che sei tu a leggere questo libro e non quelli che non riescono ad affrontarlo e continuano a prendersi in giro.

Non invidieresti un eroinomane, e come tutte le tossicodipendenze la tua non migliorerà. Ogni anno peggiorerà in modo esponenziale: se non ti piace essere un consumatore oggi, ti piacerà ancora meno domani. Non invidiare gli altri consumatori, compatiscili. Credimi: ***Hanno bisogno della tua pietà!***

Capitolo 19

Posso compartimentare?

Questo mito è diffuso soprattutto dagli utenti che cercano di smettere con il metodo della forza di volontà, che fanno ginnastica mentale e iniziano una routine alla Jekyll e Hyde: "*Il porno è per il mio alter ego e le storie d'amore della vita reale sono per il mio lato relazionale*". Non c'è niente di più sbagliato: gli scivoli d'acqua del porno, il DeltaFosB e i cambiamenti neurologici stanno per sopraffare il romanticismo della vita reale, rendendolo meno desiderabile. Mr. Hyde sta per annullare le istruzioni del Dr. Jekyll.

Se utilizzi il porno su Internet, ti stai allenando per il ruolo di voyeur o per avere la possibilità di cliccare su qualcosa di più eccitante al minimo calo dei livelli di dopamina. Oppure, la ricerca continua della scena giusta per ottenere il massimo effetto. Inoltre, potresti masturbarti in una posizione ingobbita o star guardando il tuo smartphone a letto ogni notte, finendo per desiderare questi spunti più degli stimoli della vita reale. Il sesso va contro quasi tutti gli aspetti dell'harem online, quindi non ha alcuna possibilità di essere confrontato. I ricordi creati quando si è giovani sono potenti e duraturi, quindi per smontare gli scivoli pornografici e ricablarli o crearne di nuovi ci vuole più tempo. Tuttavia, questo non significa che sia più difficile.

Ogni volta che si sale sullo "scivolo del porno" lo si lubrifica, mantenendo i nervi freschi e pronti a scattare. Quando si parcheggia accanto a un fast food, l'odore della friggitrice entra nelle narici e la vendita è già fatta. Allo stesso modo, gli scivoli porno nel vostro cervello sono pronti per essere ri-attivati e sono aperti ventiquattro ore al giorno. Ogni spunto o innesco accende il vostro circuito di ricompensa con la promessa di sesso, solo che non si tratta di sesso. Tuttavia, le cellule nervose solidificano queste associazioni con l'eccitazione sessuale facendo germogliare nuovi rami per rafforzare le connessioni. Più si usa il porno, più le connessioni nervose diventano forti. Il risultato finale è che alla fine si può avere *bisogno* di essere un voyeur, di cliccare su materiale sempre nuovo e crescente, di avere bisogno del porno per addormentarsi o di cercare il finale perfetto per finire il lavoro.

Come per qualsiasi sostanza o farmaco comportamentale, il corpo sviluppa un'immunità e la droga cessa di alleviare completamente le crisi di astinenza. Non appena l'utente chiude una sessione, ne vuole un'altra e in fretta, la fame permanente rimane insoddisfatta. L'inclinazione naturale è quella di aumentare il consumo per ottenere la scarica di dopamina. Tuttavia, la maggior parte degli utenti è impossibilitata a farlo per uno o entrambi i seguenti motivi.

Soldi: Non possono permettersi di abbonarsi a siti porno a pagamento.

Salute: il corpo non può sopportare più di tanto, né i picchi di dopamina né gli orgasmi. Inoltre, gli orgasmi innescano sostanze chimiche per ridurre il flusso di dopamina. Deve farlo, è così che funziona il corpo.

Una volta che il piccolo mostro lascia il corpo, la terribile sensazione di insicurezza finisce. Ritorna la fiducia in se stessi, insieme a una meravigliosa sensazione di rispetto per se stessi, ottenendo la certezza di prendere il controllo della propria vita e di usarla come trampolino di lancio per affrontare altri problemi. Questo è uno dei tanti grandi vantaggi di liberarsi da qualsiasi dipendenza.

Il mito della compartimentazione è uno dei tanti trucchi che il piccolo mostro gioca con la vostra mente. Questi trucchi rendono più difficile smettere - a causa dell'impossibile soddisfazione della fame permanente - inducendo molti consumatori a ricorrere alle sigarette, al bere pesante o a droghe ancora più pesanti per soddisfare il vuoto.

Gli esseri umani sono animali da rating, sia verso loro stessi che verso gli altri. Guardare un porno con il proprio partner è insoddisfacente, perché entrambi valutano le prestazioni dell'altro rispetto alla narrazione. Volete Brad Pitt nella vostra camera da letto, anche se è su un poster? Nessuna persona può eguagliare un

harem in cui ogni “esperienza” è recitata, sceneggiata, diretta da professionisti e immediatamente disponibile ventiquattro ore al giorno.

Capitolo 20

Evita falsi incentivi

Molti utenti del metodo della forza di volontà cercano di aumentare la loro motivazione attraverso la costruzione di falsi incentivi. Ci sono molti esempi di questo tipo, uno tipico è quello di premiarsi con dei regali dopo aver evitato di guardare porno per un mese. Questo sembra un approccio logico e sensato, ma in realtà è falso, perché qualsiasi utente che si rispetti preferisce continuare a guardare porno ogni giorno piuttosto che premiarsi con un regalo fatto da sé. Questo genera un dubbio nella mente dell'utente, perché non solo dovrà astenersi per *trenta giorni*, ma non è nemmeno sicuro di *godersi* i giorni senza porno. Il loro unico piacere o sostegno è stato tolto! Tutto ciò non fa altro che aumentare la dimensione del sacrificio che l'utente sente di fare, ora sempre più prezioso nella sua mente.

Altri esempi sono:

- Smetterò perché mi costringa a farmi una vita sociale e a fare più sesso vero.
- Smetterò perché un'energia magica mi aiuti a superare i concorrenti e ad ottenere il partner che desidero.
- Smetterò per impegnarmi a non sprecare le mie energie e il mio entusiasmo con il porno, per far crescere la fame in me stesso.

Queste frasi sono vere, possono essere efficaci e potresti finire per ottenere ciò che vuoi, ma pensaci un attimo. Se otterrai ciò che desideri, una volta passata la novità ti sentirai privato; se non lo otterrai, ti sentirai infelice. In ogni caso, prima o poi cadrai di nuovo nella stessa trappola.

Collegare l'abbandono a un falso incentivo non fa che aumentare i dubbi, perché se non si ottiene l'incentivo (e anche se lo si ottiene) si iniziano a fare pensieri dubbiosi del tipo: "*L'abbandono migliorerà davvero la mia vita? Se smetto e non ottengo ciò che voglio, ho usato il metodo correttamente?*". Pensieri di questo tipo aumentano il senso di sacrificio e quindi creano le frustrazioni.

Un altro esempio tipico sono i patti online o sui forum, che hanno il vantaggio di eliminare le tentazioni per alcuni periodi. Tuttavia, in genere falliscono per i seguenti motivi:

1. L'incentivo è falso: perché mai si dovrebbe smettere solo perché gli altri lo fanno? Tutto ciò che si ottiene è generare ulteriore pressione e aumentare la sensazione di sacrificio. Va bene se tutti gli utenti vogliono veramente smettere in un determinato momento, ma non si può costringerli a smettere, anche se tutti lo vogliono segretamente. Finché non sono pronti a farlo, un patto crea un'ulteriore pressione, che non fa che aumentare il loro desiderio di guardare. Questo li trasforma in spettatori segreti, aumentando ulteriormente il senso di dipendenza.
2. La dipendenza reciproca con il metodo della forza di volontà genera il sentimento di sottoporsi a un periodo di penitenza, durante il quale si aspetta che lo stimolo scompaia. Se si cede, si prova un senso di fallimento. Quando si utilizza il metodo della forza di volontà, almeno uno dei partecipanti è destinato a rinunciare, fornendo agli altri partecipanti la scusa che stavano aspettando. Non è colpa loro, avrebbero resistito ma "Fred" li ha delusi. La verità è che la maggior parte di loro ha già barato.
3. Condividere il merito è il contrario della dipendenza. Smettere di usare porno dà un meraviglioso senso di realizzazione e, quando lo si fa da soli, il plauso degli amici e dei compagni online può essere un'enorme spinta nei primi giorni. Tuttavia, quando tutti lo fanno contemporaneamente, il merito deve essere condiviso e la spinta si riduce di conseguenza.

4. Un altro esempio classico è la promessa del guru. Smettere ti darà felicità perché non sei più impegnato nel tiro alla fune, il tuo cervello inizia a ricablarsi e a recuperare il controllo degli impulsi. Tuttavia, devi tenere presente che questo non ti farà diventare un Dio del sesso o vincere la lotteria. A nessuno, a parte voi, interessa minimamente che smettiate di fare porno. Non sei una persona debole se fai uso di porno tre volte al giorno e hai la PIED, né una persona forte se sei dipendente e non ce l'hai.

Smettila di prenderti in giro. Se l'offerta di dieci mesi di lavoro per dodici mesi di stipendio all'anno, o il rischio di ridurre la capacità del vostro cervello di far fronte allo stress e alle tensioni quotidiane, o il rischio di avere un'erezione affidabile, o la vita di torture mentali e fisiche e di schiavitù non ti hanno fermato, i pochi incentivi fasulli di cui sopra non faranno la minima differenza, riuscendo solo a far sembrare il sacrificio peggiore. Concentrati invece sull'altro lato:

"Cosa ci guadagno? Perché ho bisogno di guardare il porno?"

Continua a guardare l'altro lato del tiro alla fune e chiediti cosa sta facendo il porno per te. Perché ho bisogno di farlo? *NON NE HAI BISOGNO!* È la scommessa di Pascal: non hai quasi nulla da perdere (eccitazione che si affievolisce), possibilità di grandi guadagni (eccitazione piena e affidabile, benessere mentale e felicità) e nessuna possibilità di perdere molto.

Perché allora non dichiarare il tuo abbandono ad amici e familiari? Beh, questo ti renderà un orgoglioso ex-tossicodipendente o ex-utente, non un non-utente euforico e felice. Potrebbe spaventare un po' il tuo partner, che potrebbe vederlo come un piano per fare più sesso, in un modo un po' new-age. Potrebbero anche temere che vi trasformiate in una macchina del sesso, è difficile da spiegare se non hanno una mentalità aperta.

Ogni tentativo di farsi aiutare da altri a smettere dà più potere al piccolo mostro. Scacciarlo dalla mente e ignorarlo completamente ha l'effetto di cercare di *non* pensarci. Siate invece attenti, non appena individuate i pensieri, gli spunti (a casa da soli) o i pensieri distratti, dite a voi stessi *"Fantastico, non sono più schiavo del porno. Sono libero e felice di conoscere le differenze nel sesso!"* Questo taglierà l'ossigeno al pensiero e gli impedirà di dirigersi verso gli impulsi e le voglie. A questo proposito, la pratica della meditazione mindfulness può essere utile per aiutare la depersonalizzazione dei pensieri stessi.

Capitolo 21

Il modo più semplice per smettere

Questo capitolo contiene istruzioni sul modo più semplice per smettere di usare il porno. Se segui le istruzioni, scoprirai che smettere è relativamente facile e piacevole! Se segui le istruzioni che seguono, smettere di usare il porno è ridicolmente facile: tutto ciò che devi fare sono due cose.

1. Decidere che non guarderai mai più un film porno.
2. Non deprimerti per questo. Rallegrati.

Probabilmente vi starete chiedendo: "*Perché c'è bisogno del resto del libro? Perché non potevi dirlo fin dall'inizio?*". Beh, la risposta è che alla fine ci avresti rimuginato sopra e di conseguenza avresti cambiato la tua decisione. Probabilmente l'hai già fatto molte volte.

Come già detto, la pornografia è una trappola sottile e sinistra. Il problema principale dell'interruzione non è la dipendenza da dopamina - che è certamente un problema, ma non il principale - ma il lavaggio del cervello. Pertanto, è necessario distruggere prima tutti i miti e le illusioni. Capisci il tuo nemico, conosci le sue tattiche e lo sconfiggerai facilmente. Avendo passato gran parte della mia vita a soffrire di depressione nera mentre cercavo di smettere, quando finalmente sono riuscito a fuggire, sono passato direttamente a zero senza un momento negativo. È stato piacevole anche durante il periodo di astinenza e da allora non ho mai avuto il minimo dolore. Al contrario, è stata una delle cose più belle che mi siano capitate nella vita.

Il mio ultimo tentativo è stato diverso. Come tutti gli utenti di oggi, avevo pensato seriamente al problema. Fino ad allora, dopo aver fallito, mi consolavo pensando che la prossima volta sarebbe stato più facile. Non mi era mai venuto in mente che avrei dovuto continuare così per il resto della mia vita, questo pensiero mi riempì di orrore e cominciai a riflettere molto profondamente sull'argomento.

Invece di accendere il browser inconsciamente, ho analizzato i miei sentimenti e ho confermato ciò che già sapevo. Il porno non mi piaceva e lo trovavo sporco e disgustoso. Ho iniziato a guardare i non utenti che vivevano in altre parti del mondo o le persone più anziane che non avevano mai conosciuto i siti di tube. Fino a quel momento avevo sempre considerato i non utenti come persone svagate, asociali e schizzinose. Tuttavia, esaminandoli quando apparivano, sembravano, se non altro, più forti e rilassati. Sembravano in grado di affrontare lo stress e le tensioni della vita e sembravano godere delle funzioni sociali più dei consumatori di porno. Di certo avevano più brio e più entusiasmo di loro.

Iniziai a parlare con gli ex-utenti. Fino a quel momento li avevo sempre considerati costretti a smettere per motivi di salute o religiosi e avevano sempre desiderato segretamente una visita all'harem. Alcuni mi dissero: *"Ti capita di avere qualche fitta, ma sono così poche che non vale la pena di preoccuparsene"*. La maggior parte invece mi disse: *"Ti manca? Stai scherzando! La vita non è mai stata così bella!"* Anche i fallimenti erano per loro delle cadute, ma non si condannavano e anzi si accettavano incondizionatamente. Come un allenatore che accetta un errore di un giocatore veramente d'oro. Parlare con gli ex-utenti ha distrutto un altro mito che avevo sempre avuto nella mia mente, ovvero che ci fosse una debolezza intrinseca in me, finché non mi sono reso conto che tutti passano attraverso questo incubo in privato.

In sostanza, mi sono detto: *"Migliaia di persone stanno smettendo ora e conducono una vita perfettamente felice, io non ne ho avuto bisogno prima di iniziare e ricordo di aver dovuto lavorare sodo per abituarmi a questo schifo.* In ogni caso, non mi piaceva il porno, odiavo l'intero sporco rituale e non volevo passare il resto della mia vita in schiavitù di questa disgustosa dipendenza. Allora mi sono detto questo:

"Che ti piaccia o no, hai completato la tua ultima sessione".

Da quel momento ho capito che non avrei mai più avuto un'altra seduta. Non mi aspettavo che fosse facile, ma il contrario. Ero pienamente convinto di aver firmato per mesi di depressione nera e di passare il resto della mia vita con qualche dolore occasionale. Invece, è stata una beatitudine assoluta fin dall'inizio.

Mi ci è voluto molto tempo per capire perché fosse così facile e perché non avessi sofferto di quelle terrificanti crisi di astinenza. Il motivo è che non esistono, sono il dubbio e l'incertezza a creare le crisi. La bella verità è che è facile smettere con il porno, sono solo l'indecisione e il rimuginio a renderlo difficile. Anche quando si è dipendenti, si può fare a meno del porno per periodi relativamente lunghi. È solo quando lo si desidera, ma non lo si può avere, che si soffre.

Pertanto, la chiave per rendere la cosa più facile è rendere la cessazione certa e definitiva. Non sperare, ma *sapere* di averla abbandonata, di aver preso la decisione. Non bisogna mai dubitare o mettere in discussione la decisione, anzi, è proprio il contrario: bisogna sempre gioire! Se si riesce a esserne certi fin dall'inizio, sarà facile. Ma come si può essere certi fin dall'inizio? Ecco perché il resto del libro è necessario. Ci sono alcuni punti essenziali che devono essere chiari nella tua mente prima di iniziare:

1. Renditi conto che puoi farcela. Non c'è nulla di diverso in te e l'unica persona che può farti guardare un video sei tu stesso. Non quella pornostar, che nei suoi sogni più sfrenati non ha mai pensato di essere usata per ridurre la tua virilità.

2. Non c'è assolutamente nulla a cui rinunciare. Al contrario, si possono ottenere enormi guadagni positivi. Non solo sara più sano e più ricco, ma godrai di più dei momenti belli e sarai meno infelice in quelli brutti.

3. Non esistono cose come una sbirciatina o una visita. La pornografia è una tossicodipendenza e una reazione a catena, lamentandoti per le visite occasionali non farai altro che punirti inutilmente.

4. Considera il porno non come un'abitudine che potrebbe ferirti, ma come una tossicodipendenza. Affronta il fatto che, che ti piaccia o no, hai la malattia, che non sparirà perché nascondi la testa sotto la sabbia. Ricorda che, come tutte le malattie invalidanti, non solo dura per tutta la vita, ma peggiora esponenzialmente. Il momento più facile per curarla è adesso.

5. Separa la malattia - la dipendenza neurologica - dalla mentalità di essere o meno un consumatore. Tutti i consumatori, se avessero l'opportunità di tornare indietro nel tempo prima della dipendenza, la coglierebbero al volo. Oggi hai questa opportunità! Non pensare nemmeno che si tratti di una "rinuncia".

Quando deciderai di aver fatto la tua ultima visita, sarai già un non-utente. Un utente è uno di quei poveri disgraziati che si distruggono la vita con il porno. Un non utente è una persona che non lo fa. Una volta presa questa decisione finale, hai già raggiunto il tuo obiettivo. Rallegrati di questo fatto, non stare seduto a deprimerti e ad aspettare che la dipendenza chimica se ne vada. Esi e goditi subito la vita. La vita è meravigliosa anche quando si è dipendenti e ogni giorno sarà molto migliore quando non lo si sarà più.

La chiave per facilitare lo smettere è essere certi di riuscire ad astenersi completamente durante il periodo di astinenza (massimo tre settimane). Se sei nello stato d'animo giusto, vi risulterà incredibilmente facile.

A questo punto, se hai aperto la mente come richiesto all'inizio, avrai già deciso di fuggire. Dovresti provare un sentimento di eccitazione, come un cane che tende il guinzaglio e non vede l'ora di rompere gli scivoli DeltaFosB del porno. Se hai una sensazione di tristezza, sarà per uno dei seguenti motivi:

1. Qualcosa non ha funzionato nella tua mente. Rileggi i cinque punti precedenti e chiediti se li ritieni veri. Se dubiti di qualche punto, rileggi le sezioni appropriate del libro.

2. Temi il fallimento in sé. Non preoccuparti, continua a leggere e avrai successo. L'intero business del porno su Internet è un trucco di fiducia di dimensioni gigantesche. Le persone intelligenti cadono nei trucchi di fiducia, ma solo uno sciocco, una volta scoperto il trucco, continua a prendersi in giro.

3. Sei d'accordo con tutto ma sei ancora infelice. Non fatelo! Apri gli occhi, sta accadendo qualcosa di meraviglioso. Stai per evadere dalla prigione, è essenziale iniziare con il giusto stato d'animo: *"È meraviglioso che io sia un non-utente!"*.

L'unica cosa da fare ora è mantenere questo stato d'animo durante il periodo di astinenza, e i prossimi capitoli trattano i punti specifici che ti permetteranno di farlo. Dopo il periodo di astinenza non dovrai più pensare in questo modo, lo farai automaticamente e l'unico mistero nella tua vita sarà il motivo per cui non l'hai capito prima. Tuttavia, due importanti avvertenze.

- Rimanda l'ultima visita a quando avrai finito il libro.
- È stato più volte menzionato un periodo di astinenza di tre settimane, che può causare malintesi. In primo luogo, potresti pensare inconsciamente di dover soffrire per tre settimane. Non è così. In secondo luogo, evita la trappola di pensare *"In qualche modo devo astenermi per tre settimane e poi starò bene"*. In realtà, dopo tre settimane non accadrà nulla di magico, non ti sentirai improvvisamente come un non consumatore, perché in realtà non si sentono diversi dai consumatori. Se durante le tre settimane ti lamenti per aver smesso, con ogni probabilità lo farai anche dopo le tre settimane. Riassumendo, se si inizia subito dicendo *"Non lo farò mai più, non è meraviglioso?"*, dopo tre settimane la tentazione svanirà. Mentre se dici: *"Se solo riuscissi a sopravvivere a queste tre settimane senza porno"*, dopo le tre settimane morirai dalla voglia di visitare un harem.

Vedila in questo modo: il tuo cervello vuole mantenere lo status quo, quindi se sei convinto di perdere qualcosa di buono quando smetti, ovviamente ti sentirai malissimo. È impossibile costringersi a sentirsi in un certo modo se il cervello non ci crede. Ecco perché è importante eliminare l'illusione che la pornografia ti dia qualcosa. È così che si sa che non si sta sacrificando nulla.

Le disfunzioni sessuali hanno molto a che fare con il cervello e la struttura mentale. Il porno su Internet ricrea il circuito di ricompensa del cervello e instaura una mentalità di "dubbio". Questo dubbio provoca disfunzioni sessuali. Puoi avere tutto il desiderio a livello mentale, ma non potrai eccitare la parte bassa. Ti assicuro che è la cosa peggiore che possa capitare alla tua mentalità. La libido che va di pari passo con il romanticismo è l'elisir di giovinezza migliore che potrai avere fino alla morte. Smettendo di usare il porno manterrai alte le probabilità di ottenere questo elisir, ma questo non è l'unico o il principale guadagno. È la tua libertà dalla schiavitù!

Capitolo 22

Il periodo di astinenza

Per un massimo di tre settimane dopo l'ultima seduta si può essere soggetti a crisi di astinenza. Queste consistono in due fattori ben distinti ma separati:

1. Fastidi da astinenza da dopamina. Una sensazione di vuoto e insicurezza simile alla fame, identificata come desiderio o sensazione di "qualcosa che devo fare".
2. I fattori psicologici scatenati da alcuni stimoli esterni come la pubblicità, la navigazione online, le conversazioni telefoniche, ecc.

La mancata comprensione e differenziazione di questi due fattori distinti rende difficile raggiungere il successo con il metodo della forza di volontà ed è il motivo per cui molti di coloro che ci riescono finiscono per cadere nuovamente nella trappola. Anche se le crisi di astinenza da dopamina non provocano dolore fisico, non bisogna sottovalutare il loro potere. Si parla di "dolori della fame" quando si sta senza cibo per un giorno; ci possono essere dei brontolii allo stomaco, ma non c'è alcun dolore fisico. Tuttavia, la fame è una forza potente ed è probabile che diventiamo molto irritabili quando siamo privati del cibo. È simile a quando il nostro corpo desidera una scarica di dopamina, con la differenza che il nostro corpo ha bisogno di cibo, non di veleno. Con il giusto stato d'animo, le crisi di astinenza sono facilmente superabili e scompaiono molto rapidamente.

Dopo un'astinenza di qualche giorno con il metodo della forza di volontà, il desiderio di vampate di dopamina scompare presto. È il secondo fattore, il lavaggio del cervello, a creare difficoltà. L'utente ha preso l'abitudine di alleviare le proprie crisi di astinenza in determinati momenti e occasioni, il che provoca un'associazione di idee (*"Ho un'erezione, quindi devo guardare un porno"* o *"Sono a letto con il mio portatile e devo fare una sessione per sentirmi felice*"). L'effetto è meglio illustrato con un esempio: Avete un'auto e l'indicatore di direzione è a destra, ma sulla vostro nuova auto è a sinistra Sapete che è a sinistra, ma per un paio di settimane accendete i tergicristalli quando volete girare.

Anche le soste sono simili: nei primi giorni il meccanismo di attivazione si attiva in determinati momenti. Si penserà di volere una seduta, quindi contrastare il lavaggio del cervello è essenziale fin dal primo momento e farà sì che questi spunti e fattori scatenanti scompaiano rapidamente. Con il metodo della forza di volontà, l'utente, credendo di fare un sacrificio, si deprime e aspetta che gli impulsi se ne vadano; lungi dall'eliminare questi meccanismi scatenanti, li aumenta. Allo stesso modo, con il metodo del guru thinking, l'utente inizia a chiedersi quando diventerà un Dio e pretende addirittura di non avere questi pensieri, aprendo la strada al disgusto di sé e al fallimento.

Un fattore scatenante comune è il tempo trascorso da soli, in particolare durante gli eventi sociali con gli amici. L'ex consumatore che utilizza altri metodi per smettere è già infelice perché si sente privato del suo sostegno o del suo piacere abituale. I suoi amici sono con i loro partner e si comportano in modo intimo. L'utente è single o non "riceve" nulla dal partner e non si gode più quella che dovrebbe essere una piacevole occasione sociale. I suoi scivoli cerebrali lo portano al porno, che è più facile del tentativo di corteggiare il partner.

A causa dell'associazione del diritto al sesso con il loro benessere, ora sta subendo un triplo colpo e il lavaggio del cervello è di fatto aumentato. Se è risoluto e riesce a resistere abbastanza a lungo, alla fine accetta la sua sorte e va avanti con la sua vita. Tuttavia, una parte del lavaggio del cervello rimane, il secondo aspetto più patetico è che l'utente ha smesso, ma anche dopo diversi anni desidera ancora "solo un'ultima visita all'harem" in certe occasioni. Si strugge per un'illusione che esiste solo nella sua mente e si tortura inutilmente.

Anche con EasyPeasy, la risposta ai fattori scatenanti è il fallimento più comune. L'ex utente tende a considerare il porno su Internet come una sorta di placebo o pillola di zucchero. Pensando: "*So che il porno non fa nulla*

per me, ma se penso che lo faccia allora in certe occasioni mi sarà utile". Una pillola di zucchero, anche se non dà alcun aiuto fisico effettivo, può essere un potente aiuto psicologico per alleviare i sintomi reali ed è quindi benefica. Il porno su Internet e la masturbazione abituale, tuttavia, non sono pillole di zucchero. Perché? Il porno crea i sintomi che allevia e cessa di alleviarli completamente.

Può essere più facile capire l'effetto se lo si mette in relazione con un non consumatore o con un consumatore di successo che ha smesso da diversi anni. Prendiamo il caso di un utente che perde il proprio partner: in questi momenti è abbastanza comune, con le migliori intenzioni, dire: "*Fai una visita all'harem, ti aiuterà a calmarti*". Se l'offerta viene accettata, non avrà un effetto calmante perché non c'è dipendenza da dopamina e quindi non ci sono crisi di astinenza. Nel migliore dei casi, l'unica cosa che farà è dare una spinta psicologica momentanea.

Anche dopo la fine della sessione, la tragedia originale è presente. Anzi, aumenterà perché la persona ora soffre di crisi d'astinenza, potendo scegliere se sopportarle o trovare sollievo ripetendo le corse sugli scivoli d'acqua per ricominciare la catena dell'infelicità. Tutto ciò che il porno forniva era un'effimera spinta psicologica, la stessa che si sarebbe potuta ottenere con un libro o un film piacevole, anche se brutto. Molti non consumatori o ex consumatori sono diventati nuovamente dipendenti a seguito di queste occasioni. Mettetelo bene in chiaro nella vostra mente: Non avete bisogno della scarica di dopamina e vi state solo torturando ulteriormente continuando a considerarla come una sorta di sostegno o di spinta. Non c'è bisogno di essere infelici.

Gli orgasmi non creano buone relazioni, anzi, il più delle volte le rovinano. Ricordate anche che non è del tutto vero che chi fa dimostrazioni di affetto in pubblico gode in ogni occasione. L'intimità è meglio goduta in privato, dove i partner possono rispondere senza imbarazzo, non è necessario essere dipendenti dalla dopamina indotta dall'orgasmo. Se accade come risultato naturale di una serie di eventi della vita, va bene, ma godetevi l'occasione e la vita senza di essa.

Dopo aver abbandonato il concetto di porno come piacere in sé, molti utenti pensano: "*Se solo esistesse un porno pulito su Internet*". Il porno soft pulito esiste, e chi lo prova scopre presto che è una perdita di tempo. Metti in chiaro nella tua mente che l'unico motivo per cui stai usando il porno è la voglia di dopamina. Una volta eliminata la voglia di porno, non avrai più bisogno di visitare il tuo harem online.

Che i dolori siano dovuti a veri e propri sintomi di astinenza da dopamina o a meccanismi di innesco/spinta, accettateli. Il dolore fisico è inesistente e con il giusto stato d'animo non sarà un problema. Non preoccuparti dell'astinenza, la sensazione in sé non è negativa. Il problema è l'associazione con il desiderio e la sensazione di essere negati. Invece di rimuginarci sopra, riconoscilo: "*So cos'è, è la sensazione di astinenza da porno. È quello di cui soffrono gli utenti per tutta la vita e che li rende dipendenti. Chi non ne fa uso non soffre di questi dolori, è un altro dei tanti mali di questa dipendenza bugiarda. Non è meraviglioso che io stia eliminando questo male dal mio cervello?*".

In altre parole, per le prossime tre settimane avrai un leggero trauma all'interno del vostro corpo, ma durante queste settimane e per il resto della tua vita accadrà qualcosa di meraviglioso. Ti libererai di una terribile malattia, i cui vantaggi superano di gran lunga il leggero trauma, e godrai delle crisi di astinenza. Diventeranno momenti di piacere, come un gioco eccitante per affamare il verme della cassetta pornografica che vive nel tuo stomaco. Devi farlo morire di fame per tre settimane, mentre cerca di ingannarti per portarti a letto e tenervi in vita.

A volte, cercherà di renderti infelice. A volte, sarai colto di sorpresa. Riceverai un URL porno o ti imbatterai in qualcosa online e dimenticherai di aver smesso, con una leggera sensazione di privazione quando te ne ricorderai. Preparati a questi trucchi in anticipo e, qualunque sia la tentazione, mettiti in testa che è lì solo a causa del mostro che hai dentro il corpo e che ogni volta che resisti alla tentazione avrai dato un altro colpo morale alla battaglia.

Qualunque cosa tu faccia, non cercare di dimenticare il porno. Questa è una delle cose che provoca nei PMO che utilizzano il metodo della forza di volontà ore di depressione. Cercano di superare ogni giorno sperando che alla fine se ne dimenticheranno. È come non riuscire a dormire: più ci si preoccupa, più diventa difficile. In ogni caso, non riuscirai a dimenticartene, per i primi giorni il "piccolo mostro" continuerà a ricordartelo e non riuscirai a evitarlo. Ci sono ancora computer portatili, smartphone e riviste in giro, avrai continui promemoria.

Il punto è che non c'è bisogno di dimenticare, non sta succedendo nulla di male. Anzi, sta accadendo qualcosa di meraviglioso e meraviglioso e anche se ci pensi mille volte al giorno, **assapora ogni momento, ricorda a te stesso quanto sia meraviglioso essere di nuovo liberi. Ricorda a te stesso la pura gioia di non doverti più torturare** Come detto in precedenza, scoprirai che i dolori diventano momenti di piacere, sorprendendoti della rapidità con cui dimenticherai il porno.

Qualunque cosa tu faccia, *non dubitare della tua decisione.* Se inizi a dubitare, inizierai a deprimerti e la situazione peggiorerà. Invece, sfrutta quel momento di sconforto e trasformalo in una spinta. Se la causa è la depressione, ricordati che il porno la stava *causando.* Se un amico ti inoltra un URL, sii orgoglioso di dire:

"*Sono felice di dire che non ne ho più bisogno*". Questo li ferirà, ma quando vedranno che non ti dà fastidio saranno a metà della strada per unirsi a voi.

Ricorda: hai ragioni incredibilmente valide per smettere fin dall'inizio. Ricorda a te stesso i costi e chiediti se vuoi davvero rischiare il malfunzionamento del tuo corpo, della tua mente e il semplice fatto che vivrai sotto un incantesimo per il resto della tua vita. Fai attenzione agli sforzi del mostriciattolo per ridurre al minimo i pericoli e soprattutto ricorda che la sensazione è solo temporanea e ogni momento è un momento più vicino alla meta.

Alcuni utenti temono di dover passare il resto della loro vita a invertire i "trigger automatici". In altre parole, credono di dover passare la vita a illudersi di non aver bisogno del porno attraverso l'uso della psicologia. Non è così, ricorda che l'ottimista vede la bottiglia mezza piena e il pessimista mezza vuota. Nel caso della pornografia, la bottiglia è vuota e l'utente la vede piena. Non ci sono vantaggi nell'uso del porno su Internet. È l'utente che ha subito il lavaggio del cervello per pensare che ci siano. Una volta che inizi a dire a te stesso che non hai bisogno o che non vuoi il porno, in breve tempo non avrai nemmeno più il bisogno di dirlo, vedendo da te stesso la bellissima verità. Assicurati che vedere che non c'è niente di buono nel porno non sia l'ultima cosa che fai.

Capitolo 23

Solo una piccola sbirciatina

Questa è la rovina di molti dei quali utilizzano il metodo della forza di volontà. Passano tre o quattro giorni e poi si concedono qualche sbirciatina per tirare avanti. Non si rendono conto dell'effetto devastante che questo ha sul loro morale.

Per la maggior parte degli utenti, la prima sbirciatina al sito tube harem non è stata all'altezza del sesso con una persona reale. Le clip "safe" sono molto rare e questo dà alla loro mente una spinta. Pensano: "*Bene, non è stato poi così piacevole. Mi sta passando la voglia e non mi piacciono le cose sconvolgenti"*. In realtà, è vero il contrario. Mettiti in testa che il piacere dell'orgasmo non era il motivo per cui avete smesso con il porno. Se gli utenti fossero lì solo per l'orgasmo, non guarderebbero mai più di un filmato. L'unico motivo per cui avevi bisogno del porno era nutrire quel piccolo mostro. Pensa, dopo essere stati affamati per quattro giorni, quanto deve essere stata preziosa per lui quell'unica sbirciatina. La tua mente cosciente non ne è consapevole, ma la spinta che il tuo corpo ha ricevuto viene comunicata al tuo subconscio, e tutta la tua solida preparazione sarà compromessa. Una vocina in fondo alla mente ti dirà che, nonostante tutta la logica, le sedute sono preziose e che ne volete un'altra.

Questa piccola voce ha due effetti dannosi:

1. Mantiene vivo il piccolo mostro nel tuo corpo.
2. Peggio ancora, mantiene vivo il grande mostro nella tua mente. Se hai dato l' "ultima sbirciatina", sarà più facile che avvenga la prossima.

Il porno è una trappola per topi senza formaggio, solo veleno. Con la forza di volontà devi convincerti a non prendere il formaggio, ma EasyPeasy ti permette di vedere che è veleno. Non è necessario evitarla, basta non entrarci.

Soprattutto, ricorda:

"Una sola sbirciatina" è il modo in cui le persone entrano in una dipendenza".

Capitolo 24

Sarà difficile per me?

Esistono infinite combinazioni di fattori che determinano la facilità con cui ogni singolo utente smetterà. Per cominciare, ognuno di noi ha il proprio carattere, la propria carriera, le proprie circostanze personali, il proprio tempismo, metabolismo, ecc. Alcune professioni possono renderlo più difficile di altre, ma a condizione che il lavaggio del cervello venga rimosso, non deve essere così. Prendi i seguenti pochi esempi.

Occasionalmente, è difficile per i membri della professione medica. Pensiamo che dovrebbe essere più facile per i medici perché sono più consapevoli degli effetti ma, anche se questo fornisce ragioni più valide per fermarsi, non lo rende più facile da realizzare. Le ragioni sono le seguenti:

1. La costante consapevolezza dei rischi per la salute crea paura, una delle condizioni in cui dobbiamo alleviare i morsi dell'astinenza.
2. Il lavoro di un medico è estremamente stressante e di solito non è in grado di alleviare lo stress aggiuntivo dei dolori di astinenza durante il lavoro.
3. Hanno lo stress aggiuntivo del senso di colpa, sentendo che dovrebbero essere un esempio per il resto della popolazione. Questo mette più pressione su di loro e aumenta la sensazione di privazione.

Dopo una dura giornata di lavoro in cui il loro stress è momentaneamente alleviato dal porno, quella sessione diventa erroneamente collegata al sollievo provato. A causa di questa errata associazione di idee, il porno ottiene il merito dell'intera situazione, diventando improvvisamente molto prezioso dopo aver smesso e attraversato i morsi dell'astinenza. Si tratta di una forma di utenza occasionale e si applica a qualsiasi situazione in cui l'utente sia costretto ad astenersi per lunghi periodi. Con il metodo della forza di volontà, l'utente è infelice perché viene privato e non gode della stanchezza e del sonno che arrivano dopo una sessione. Il loro senso di perdita è notevolmente aumentato. Tuttavia, se riesci prima a rimuovere il lavaggio del cervello e il deprimerti riguardo al porno, la pausa e il sonno possono ancora essere goduti anche mentre il corpo brama i trasmettitori amminici: serotonina, norepinefrina e dopamina.

Un'altra situazione difficile è la noia, in particolare se combinata con periodi di stress. Esempi tipici sono studenti e genitori single, il lavoro è stressante ma monotono. Durante un tentativo di fermare il metodo della forza di volontà, la singola persona ha lunghi periodi in cui deprimersi per la propria "perdita", che a sua volta aumenta i sentimenti di depressione. Ancora una volta, questo può essere facilmente superato se il tuo stato d'animo è corretto. Non preoccuparti se ti viene continuamente ricordato che hai interrotto il porno. Usa questi momenti per rallegrarti del fatto che ti stai liberando del mostro malvagio.

Se hai uno stato d'animo positivo, questi dolori diventeranno momenti di piacere. Ricorda, qualsiasi utente indipendentemente dall'età, dal sesso, dall'intelligenza o dalla professione può trovare facile e divertente smettere se **segue tutte le istruzioni.**

24.1 Motivi principali per il fallimento

Ci sono due ragioni principali per il fallimento. Il primo è l'influenza dello stimolo esterno: una pubblicità, un articolo di notizie online, la navigazione in Internet, ecc. Gli utenti si trovano in un momento di debolezza o addirittura diventano gelosi quando vedono l'intimità negli scenari sociali. Questo argomento è già stato discusso a lungo. Usa il momento per ricordare a te stesso che non esiste una visita o una sbirciatina. Rallegrati

del fatto che hai spezzato la catena della schiavitù mentale. Ricorda che l'utente ti invidia e che dovresti provare pietà per loro, perché ne hanno bisogno.

L'altro motivo è avere una brutta giornata. Metti in chiaro nella tua mente prima di iniziare che, che tu sia un utente o meno, avrai giorni buoni e giorni cattivi. Piove sia per il papa che per l'assassino. La vita è relativa e non puoi avere alti senza bassi. Il problema con il metodo della forza di volontà è che non appena l'utente ha una brutta giornata, inizia a deprimersi per una visita all' "harem", il che aggrava ulteriormente il problema. Il non utente è meglio equipaggiato per gestire stress e sforzi, non solo fisicamente ma anche mentalmente. Se hai una brutta giornata durante il periodo di astinenza, prendila in mano; ricordati che esistevano giorni brutti quando eri dipendente, altrimenti non avresti deciso di smettere. Invece di deprimerti, riconoscilo: *"Okay, oggi non è così bello ma il porno non lo cambierà la situazione. Domani andrà meglio e almeno ho un meraviglioso bonus, ho preso a calci quella terribile dipendenza."*

Quando sei un utente utilizzatore del porno, devi fissare la tua mente sugli aspetti negativi del porno. Gli utenti non hanno mai la nebbia del cervello, sono solo "un po' giù". Quando hai gli inevitabili problemi della vita e provi il pensiero di volere il porno, sei felice e allegro? Certo che no. Una volta che ti fermi, la tendenza è dare la colpa di tutto ciò che va storto al fatto che ti sei fermato.

Se il lavoro ti stressa, pensi: "*In momenti come questo avrei avuto una sessione.*" Questo è vero, ma la cosa importante che viene dimenticata è che il porno non ha risolto il problema, e tu stai semplicemente spingendoti verso un appoggio illusorio. Stai creando una situazione impossibile, sei infelice perché non puoi masturbarti davanti al porno, ma se lo fai sarai ancora più infelice. *Sai che hai preso la decisione giusta interrompendola, quindi perché punirti mettendo in dubbio la tua decisione?*

Ricorda, un approccio mentale positivo è essenziale, sempre.

Capitolo 25

Sostituti

Alcuni esempi di sostituti includono la limitazione a riviste porno, immagini Internet statiche, diete porno, ecc. **NON USARE NESSUNO DI ESSI.** Rendono il percorso più difficile, non più facile. Se provi una fitta e usi un sostituto, prolungherà solo la fitta, rendendola più dura. Quello che stai davvero dicendo è che hai bisogno del porno per riempire il vuoto. Sarà come cedere a un dirottatore o ai capricci di un bambino, prolungando la tortura. In ogni caso, i sostituti non allevieranno le fitte. Il tuo desiderio è per le ammine nel cervello, tutto ciò che farà è farti pensare al porno. Ricorda questi punti:

1. Non c'è sostituto per il porno.
2. Non hai bisogno del porno. Non è cibo, è veleno. Quando arrivano i dolori, ricorda a te stesso che sono gli utenti a soffrire di crisi di astinenza, non i non utenti. Guardali per quello che sono, un altro male della droga. Vedili come la morte di un mostro.
3. Il porno su Internet crea il vuoto; non lo riempie. Prima insegni al tuo cervello che non hai bisogno di guardare, prima sarai libero. In particolare, evita qualsiasi cosa che assomigli al porno, come riviste, film, romanzi rosa e pubblicità. Questo non significa avere una mentalità chiusa, va bene parlare di romanticismo e sesso, ma non di porno. È vero che una piccola percentuale di utenti che tentano di smettere usando porno soft o "diete" hanno successo (dal loro punto di vista) e attribuiscono il loro successo a tale uso. Tuttavia, hanno smesso *nonostante* il loro uso e non a causa di esso. È un peccato che molti raccomandino ancora queste misure.

Questo non sorprende perché se non si comprende appieno la trappola pornografica, una dieta o un sostituto morbido sembrano molto logici. Si basa sulla convinzione che quando tenti di abbandonare il porno, hai due potenti nemici da sconfiggere:

- Interrompere un'abitudine.
- Sopravvivere a terribili rimorsi di astinenza fisica.

Se hai due potenti nemici da sconfiggere, è ragionevole non combatterli contemporaneamente ma uno alla volta. Quindi la teoria dice che quando smetti di usare il porno per la prima volta, riduci a una volta alla settimana o usi il porno sicuro. Quindi, una volta rotta l'abitudine, riduci gradualmente l'offerta, affrontando così ogni nemico separatamente.

Sembra logico ma si basa su informazioni errate. Il porno non è abitudine, ma dipendenza da dopamina, e l'effettivo dolore fisico da astinenza è quasi impercettibile. Quello che stai cercando di ottenere quando smetti è uccidere sia i mostri nel tuo corpo che nel tuo cervello il più rapidamente possibile. Tutte le tecniche di sostituzione non fanno altro che prolungare la vita del piccolo mostro, e questo a sua volta prolunga il lavaggio del cervello. EasyPeasy rende facile smettere immediatamente, eliminando il lavaggio del cervello prima della sessione finale. Il piccolo mostro sarà presto morto, e anche mentre sta morendo, non sarà più un problema di quanto lo fosse quando eri un utente.

Pensa, come puoi curare la dipendenza da una droga raccomandando la stessa droga? Ci sono molte storie online su coloro che hanno smesso di usare il porno hardcore su Internet, ma sono appassionati di alternative "sicure", essendosi innamorati delle giustificazioni del loro piccolo mostro. Non lasciarti ingannare dal fatto che il porno sicuro non è orribile, così come la prima clip. Tutti i sostituti hanno esattamente gli stessi effetti di

qualsiasi porno. Alcuni iniziano persino a mangiare, ma sebbene la sensazione di vuoto di volere una sessione sia indistinguibile dalla fame di cibo, uno non soddisferà l'altro. In effetti, se c'è qualcosa progettato per farti desiderare il porno, è rimpinzarti di cibo. Come spiegato in precedenza, le diete porno e il porno sicuro ti metteranno solo nel mezzo del tiro alla fune, con la resistenza alla tentazione così fastidiosa che ti sentirai sollevato visitando il tuo harem online preferito.

Il male principale dei sostituti è prolungare il vero problema, il lavaggio del cervello. Hai bisogno di un sostituto per l'influenza quando sarà finita? Certo che no. Dicendo che hai bisogno di un sostituto del porno, in realtà stai dicendo che stai facendo un sacrificio. La depressione associata al metodo della forza di volontà è causata dal fatto che l'utente crede di fare un sacrificio. Tutto quello che farai è sostituire un problema con un altro. Non c'è piacere nel rimpinzarsi di cibo, sigarette o alcool. Diventerai solo grasso, miserabile e in men che non si dica tornerai a prendere la droga.

Gli utenti occasionali trovano difficile respingere la convinzione di essere stati privati della loro piccola ricompensa, come quelli a cui non è consentito andare sui siti durante un viaggio, un evento familiare, ecc. Alcuni dicono: "*Vorrei, non so come, rilassarmi e non saprei come farlo se non con il porno.*" Questo dimostra il punto, spesso la pausa viene presa non perché l'utente ne abbia bisogno o addirittura lo voglia, ma perché il tossicodipendente - che è quello che sono - disperatamente ha bisogno di grattarsi il prurito.

Ricorda, le sessioni porno non sono mai state vere ricompense. Equivalevano a indossare scarpe strette per avere il piacere di togliersele. Quindi, se ritieni di dover avere una piccola ricompensa, lascia che sia il tuo sostituto; mentre lavori indossa scarpe o biancheria intima di una taglia troppo piccola, e non permetterti di toglierle fino alla tua pausa, poi vivi il meraviglioso momento di relax e soddisfazione quando vengono tolte. Forse ritieni che sarebbe piuttosto stupido. Hai assolutamente ragione. Può essere difficile da visualizzare mentre si è ancora nella trappola, ma è quello che fanno gli utenti. È anche difficile immaginare che presto non avrai più bisogno di quella piccola "ricompensa" e che presto guarderai gli amici che sono ancora nella trappola con genuina pietà e ti chiederai perché non riescono a capire il punto.

Tuttavia, se continui a illuderti che la visita all'harem online sia stata una vera ricompensa o che hai bisogno di un sostituto, ti sentirai privato e infelice. È probabile che finirai per cadere di nuovo nella disgustosa trappola. Se hai bisogno di una vera pausa come fanno le casalinghe, gli insegnanti, i dottori e altri lavoratori, presto ti godrai ancora di più quella pausa perché non dovrai diventare dipendente da te stesso. Ricorda che non hai bisogno di un sostituto. I rimorsi sono un desiderio di dopamina e presto scompariranno. Lascia che questo sia il tuo sostegno per i prossimi giorni e divertiti a liberare il tuo corpo e la tua mente dalla schiavitù e dalla dipendenza.

Capitolo 26

Dovrei evitare le situazioni di tentazione

Finora il consiglio è stato diretto e ti ho chiesto di trattarlo come un'istruzione piuttosto che come un suggerimento. Ci sono valide ragioni pratiche per questo consiglio e quelle ragioni sono state sostenute da migliaia di studi. Sulla questione se cercare o meno di evitare la tentazione: ogni utente dovrà decidere da solo. Tuttavia, è possibile fornire due utili suggerimenti per assisterti in questo processo. È la paura di futuri dolori di astinenza che ci fa usare il porno per il resto della nostra vita e questa paura consiste in due fasi distinte.

Fase uno - "*Come posso sopravvivere senza il porno?*"

Questa paura è la sensazione di panico che l'utente prova quando è single o ha un partner asessuato, disinteressato o non disponibile. La paura non è causata dai rimorsi dell'astinenza, ma è la paura psicologica della dipendenza, dell'incapacità di sopravvivere senza sesso e orgasmo. Raggiunge il picco quando sei sul punto di smettere, quando i tuoi rimorsi di astinenza sono al minimo. È la paura dell'ignoto, il tipo di paura che le persone provano quando imparano ad immergersi.

Il trampolino è alto un piede ma sembra essere alto sei piedi. L'acqua è profonda sei piedi ma sembra essere profonda un piede. Ci vuole coraggio per lanciarsi, convinti di spaccarsi la testa. Il lancio è la parte più difficile, se trovi il coraggio di farlo, il resto è facile! Questo spiega perché molti utenti volitivi non hanno mai tentato di smettere o possono sopravvivere solo per pochi giorni quando lo fanno. In effetti, ci sono alcuni utenti che seguono diete pornografiche che, dopo aver deciso di smettere, in realtà si abbuffano e passano a clip più dure più rapidamente che se non avessero deciso di smettere. Questa decisione provoca il panico, che è stressante e fa scattare un segnale per fare un viaggio nell'harem. Ma ora non puoi averne uno, portando a pensieri di privazione e stress aggravante.

Il grilletto si attiva rapidamente quando la miccia si brucia e apri il browser. Non preoccuparti, il panico è solo psicologico. È la paura che tu sia dipendente. La bella verità è che non lo sei, anche quando sei ancora dipendente. Non farti prendere dal panico e lanciati.

Fase due - Paura a lungo termine

La seconda fase è a lungo termine, comporta la paura che certe situazioni in futuro non saranno piacevoli o che non sarai in grado di affrontare il trauma senza il porno. Non preoccuparti, se riesci a lanciarti scoprirai che è vero il contrario. Lo stesso evitare la tentazione rientra in due categorie.

1. "*Farò una dieta dal porno di una volta ogni quattro giorni. Mi sentirò più sicuro sapendo che posso andare online se diventa difficile. Se fallisco va bene, aggiungerò solo altri giorni a il mio prossimo ciclo.*"

Il tasso di fallimento delle persone che lo fanno è **molto più alto** rispetto a quelli che smettono del tutto. Ciò è dovuto principalmente al fatto che se stai attraversando un brutto momento durante il periodo di sospensione, è facile saltare sul browser e visitare l'harem con le scuse di cui sopra. Se hai l'umiliazione di infrangere chiaramente le tue stesse regole come con una finestra di vetro, è più probabile che superi la tentazione. In ogni caso, la fitta sarebbe probabilmente già passata se l'avessi ritardata. Tuttavia, il motivo principale dell'elevato tasso di fallimento in questi casi è che l'utente non si sentiva completamente impegnato a fermarsi in primo luogo. Ricorda che i due elementi essenziali per avere successo sono:

- Certezza.

- "*Non è meraviglioso che non abbia più bisogno del porno?*"

In entrambi i casi, perché diavolo hai bisogno di una sessione? Se hai ancora bisogno di visitare il tuo harem, rileggi prima il libro. Qualcosa non è del tutto gelificato. Prenditi il tempo per uccidere il grande mostro del lavaggio del cervello nella tua mente.

2. "*Dovrei evitare occasioni stressanti o sociali durante il periodo di astinenza?*"

In caso di situazioni stressanti, sì. Non ha senso esercitare pressioni indebite su te stesso. Nel caso di eventi mondani, come bar o discoteche, il consiglio è il contrario. Esci e divertiti subito, non hai bisogno del sesso o del lato propagativo del sesso anche quando sei dipendente dal porno. Esci e rallegrati del fatto che non devi fare sesso o sesso propagativo, ti dimostrerà rapidamente la bellissima verità che la vita è molto migliore senza queste pressioni. Pensa solo a quanto sarà meglio quando il piccolo mostro ti avrà lasciato, insieme a quei pensieri.

Capitolo 27

Il momento della rivelazione

Di solito avviene entro tre settimane dallo stop, gli ex utenti sperimentano il momento della rivelazione. Il cielo sembra diventare più luminoso ed è il momento in cui il lavaggio del cervello finisce completamente. Quando invece di dirti che non hai bisogno di guardare il porno, all'improvviso ti rendi conto che l'ultimo filo è rotto e puoi goderti il resto della tua vita senza mai più averne bisogno. È anche da questo punto che di solito inizi a guardare gli utenti come oggetti di pietà.

I rinunciatari che usano il metodo della forza di volontà normalmente non sperimentano questo momento perché, sebbene siano contenti di essere ex utenti, continuano a muoversi nella vita credendo di fare un sacrificio. Più eri dipendente, più meraviglioso è questo momento e dura una vita. Mentre ci sono molte gioie nella vita, è impossibile ritrovare la vera sensazione di averle vissute. La gioia di non dover più guardare il porno è diversa, se ti senti giù e hai bisogno di una spinta, ricordati quanto sia bello non essere agganciato a quella terribile dipendenza. Molti lo elencano come uno dei più grandi eventi della loro vita. Nella maggior parte dei casi, il momento della rivelazione non avviene dopo tre settimane, ma dopo alcuni giorni.

Nel mio caso, è successo prima di finire la mia ultima visita all'harem. Sono sicuro che molti dei lettori qui, prima ancora di arrivare alla fine dei capitoli, dicono qualcosa del tipo "*Non c'è bisogno che tu dica un'altra parola. Posso vedere tutto così chiaramente, lo so, non avrò mai più bisogno del porno.*" Sulla base del feedback ricevuto, questo accade spesso. Idealmente, se segui tutte le istruzioni e comprendi completamente la psicologia, dovrebbe succedere immediatamente.

Sebbene sia affermato che occorrono circa cinque giorni per un notevole ritiro fisico e circa tre settimane affinché un ex utente diventi completamente gratuito, tali linee guida possono causare due problemi. Il primo è che nella mente delle persone è impiantato il suggerimento che dovranno soffrire per un periodo compreso tra cinque giorni e tre settimane. Il secondo è che l'ex utente tende a pensare "*Se posso sopravvivere per cinque giorni o tre settimane, posso aspettarmi un vero boost alla fine di quel periodo.*"

Tuttavia, possono avere cinque giorni piacevoli o tre settimane piacevoli seguite da giorni disastrosi che colpiscono tutti, che non hanno nulla a che fare con la dipendenza ma sono causati da altri fattori della nostra vita. Quindi il nostro ex utente che sta aspettando il momento della rivelazione sperimenta invece la depressione. Potrebbe distruggere la sua fiducia. Allo stesso modo, se non ci fossero linee guida, l'ex utente potrebbe passare il resto della vita aspettando quando non accadrà in realtà nulla. Questo è ciò che succede alla stragrande maggioranza di coloro che smettono di usare con il metodo della forza di volontà.

Le persone spesso chiedono il significato dei cinque giorni e delle tre settimane. Sono solo periodi nati dal nulla? No, sebbene non siano date definite, riflettono un accumulo di feedback nel corso degli anni. Circa cinque giorni dopo l'interruzione è quando l'ex utente cessa di avere la dipendenza come occupazione principale della propria mente. La maggior parte degli ex utenti sperimenta la rivelazione in questo periodo, generalmente in situazioni stressanti o sociali che a un certo punto non potevano essere affrontate o piacevoli senza una visita all'harem. All'improvviso ti rendi conto che non solo ti stai divertendo o stai affrontando, ma il pensiero del porno non ti è mai venuto in mente. Da quel punto di vista solitamente la situazione è tranquilla. È allora che sai di essere libero.

È sia la mia che l'esperienza di molti altri che tentano di smettere con il metodo della forza di volontà: intorno alle tre settimane è quando i tentativi più seri di smettere falliscono. Quello che succede di solito è che dopo circa tre settimane senti di aver perso il desiderio di guardare il porno. Devi dimostrarlo a te stesso, quindi salti sul browser per visitare il tuo harem. È strano, dimostrare che l'hai preso a calci. Ma nel processo riavvii lo scivolo d'acqua DeltaFosB grazie alla fresca scarica di dopamina, ciò che il tuo corpo ha bramato nelle ultime

tre settimane. Non appena finisci l'atto, la dopamina inizia a lasciare il tuo corpo. Riappare una vocina, "*Non l'hai preso a calci, ne vuoi un altro.*"

Non corri subito indietro perché non vuoi essere agganciato di nuovo, lasci quindi passare un periodo sicuro. La prossima volta che sei tentato sei in grado di dire a te stesso "*Beh, non sono stato agganciato di nuovo, quindi non c'è niente di male a guardarne un altro.*" Sei già sulla buona strada lungo il pendio scivoloso. La chiave del problema non è aspettare il momento della rivelazione, ma rendersi conto che una volta chiuso il browser è finita. Hai interrotto la fornitura di ossigeno al tuo piccolo mostro. Nessuna forza sulla terra può impedirti di essere libero, *a meno che tu non ti lamenti o attenda la rivelazione.* Vai e goditi la vita; affrontarlo fin dall'inizio. Il momento arriverà presto.

Capitolo 28

La visita finale

Dopo aver deciso il tempismo, ora sei pronto per visitare il tuo harem un'ultima volta. Prima di farlo, controlla i due elementi essenziali.

1. Ti senti sicuro del successo?
2. Hai una sensazione di rovina e tristezza, o un senso di eccitazione per il fatto che stai per realizzare qualcosa di meraviglioso?

Se hai dei dubbi, rileggi prima il libro. Ricorda che non hai mai deciso di cadere nella trappola del porno, ma la trappola è progettata per renderti schiavo per tutta la vita. Per scappare, devi prendere la decisione positiva che stai per fermarti e fare la tua ultima visita.

Ricorda, l'unico motivo per cui hai letto questo libro finora è perché ti piacerebbe molto scappare. Quindi prendi questa decisione positiva ora, facendo un voto solenne sul fatto che quando chiuderai la finestra del tuo browser privato, sia che lo trovi facile o difficile, non visiterai mai più il tuo harem. Forse sei preoccupato di aver fatto questo voto diverse volte in passato e stai ancora fallendo, o che dovrai affrontare un terribile trauma. Non aver paura, la cosa peggiore che ti può capitare è che fallisci, quindi non hai ***assolutamente niente*** da perdere e tanto da guadagnare.

Ma smettila anche solo di pensare al fallimento, la bella verità è che non è solo ridicolmente facile smettere, ma puoi davvero goderti il processo. Questa volta userai EasyPeasy! Tutto quello che devi fare è seguire le semplici istruzioni che ti verranno date.

1. Fai il voto solenne ora e con sincerità.
2. Sfoglia consapevolmente le immagini e le clip sul tuo sito di tube preferito, osservando i disperati tentativi degli amministratori del sito, degli attori e persino dei dilettanti di amplificare lo shock, la novità e la natura soprannaturale delle loro merci e chiediti dove sia il piacere.
3. Quando finalmente chiudi il browser, non farlo con la sensazione di "*non devo mai più visitare un altro harem online*" o "*non mi è permesso visitarne un altro*", ma piuttosto con una sensazione di libertà , come "*Non è fantastico? Sono libero! Non sono più schiavo del porno! Non dovrò mai più visitare questi siti sporchi nella mia vita.*"
4. Tieni presente che per alcuni giorni ci sarà un piccolo sabotatore porno dentro il tuo stomaco. Potresti solo essere consapevole della sensazione di volere una sessione. Il piccolo mostro è stato definito come il leggero desiderio fisico di dopamina. A rigor di termini questo non è corretto ed è importante capire perché. Poiché ci vogliono fino a tre settimane perché quel mostriciattolo muoia, gli ex utenti credono che il mostriciattolo continuerà a desiderare dopo l'ultima visita all'harem online, e quindi devono usare la forza di volontà per resistere alla tentazione durante questo periodo. Non è così, il corpo non brama la dopamina innescata dal porno; solo il cervello brama.

Se hai la sensazione di voler dare un'occhiata nei prossimi giorni, il tuo cervello ha una scelta semplice. Può interpretare quella sensazione per quello che è in realtà – una sensazione vuota e insicura iniziata dalla prima visita a un sito porno online e ulteriormente perpetuata da ogni visita successiva, dicendo a te stesso **"YIPPEE! SONO UN NON- UTENTE!"**

Oppure puoi iniziare a desiderare il porno e soffrire per il resto della tua vita. Pensa solo per un momento, non sarebbe una cosa incredibilmente stupida da fare? Dire "*Non voglio più guardare il porno*" e poi passare il resto della tua vita a dire "*Mi piacerebbe una visita*"? Questo è ciò che fanno coloro che usano il metodo della forza di volontà, e non c'è da meravigliarsi che si sentano così infelici. Trascorrono il resto della loro vita deprimendosi disperatamente per qualcosa che sperano disperatamente di non avere mai. Non c'è da stupirsi che così pochi abbiano successo e quei pochi che non si sentono mai completamente liberi.

> *'Ottieni questa immagine mentale chiaramente nella tua mente, perché può essere molto utile per superare il potere degli stimoli esterni che ti disturbano. Immaginati seduto in silenzio, mentre lasci squillare il telefono, ignorando il suo suono, impassibile al suo comando. Anche se ne sei consapevole, non ti preoccupi né gli obbedisci più. Inoltre, tieni chiaramente in mente il fatto che il segnale esterno di per sé non ha alcun potere su di te, nessun potere di muoverti. In passato gli hai obbedito, gli hai risposto, per pura abitudine. Puoi, se lo desideri, prendere una nuova abitudine a non rispondere.*
>
> - Nota anche che la tua incapacità di rispondere non consiste nel fare qualcosa, o fare uno sforzo, o resistere o lottare, ma nel non fare nulla - nel rilassamento dal fare. Ti rilassi semplicemente, ignori il segnale e lasci che i suoi richiami passino inascoltati. Lo squillo del telefono è un'analogia simbolica con qualsiasi altro stimolo esterno sul quale potresti abitualmente avere il controllo e ora scegli di modificare intenzionalmente quell'abitudine.*'
>
> — Maxwell Maltz, "The New Psycho Cybernetics" Cap 12.

Sono solo i dubbi e l'attesa che rendono difficile smettere, ***quindi non dubitare mai della tua decisione*** perché sai che è quella giusta. Se inizi a dubitarne, ti ritroverai in una situazione senza possibilità di vittoria. Infelice mentre brami una visita ma non riesci ad averne una. Indipendentemente dal sistema che stai utilizzando, cosa stai cercando di ottenere quando lasci il porno? Mai più guardare? No! Molti ex utenti lo fanno, ma passano il resto della loro vita sentendosi privati.

Qual è la differenza tra utenti e non utenti? I non utenti non hanno alcun bisogno, né desiderio di guardare il porno, sono senza desiderio e non hanno bisogno di esercitare la forza di volontà per non guardarlo. Questo è ciò che stai cercando di ottenere ed è completamente in tuo potere farlo. Non devi aspettare per smettere di desiderare il porno o diventare un non utente, è completato nel momento in cui chiudi l'ultima finestra del browser, interrompendo la fornitura di dopamina: **SEI GIÀ UN FELICE NON UTENTE!**

Rimarrai un felice non utente a condizione che:

1. Non dubiti mai della tua decisione.
2. Non aspetti a diventare un non utente. Se lo fai, starai semplicemente aspettando che non accada nulla e creerai una fobia.
3. Non provi a *non* pensare al porno o ad aspettare che arrivi il 'momento della rivelazione', creando una fobia.
4. Non usi sostituti.
5. Vedi tutti gli altri utenti come sono veramente e li compatisci piuttosto che invidiarli.

Che siano giornate belle o brutte, non cambiare la tua vita solo perché hai smesso. Se lo fai, farai un vero sacrificio quando non ce n'è bisogno. Ricorda, non hai rinunciato a vivere. Non hai rinunciato a niente. Al contrario, sei guarito da una terribile malattia ed evaso da una prigione insidiosa. Con il passare dei giorni e la tua salute, sia fisica che mentale, migliora, gli alti appariranno più alti e i bassi meno bassi rispetto a quando eri un utente. Ogni volta che pensi al porno nei prossimi giorni o per il resto della tua vita, pensa:

"YIPPEE! SONO UN NON UTENTE!"

28.1 Un ultimo avvertimento

Nessun utente, se avesse la possibilità di tornare indietro nel tempo prima di diventare dipendente dalla conoscenza che ha ora, sceglierebbe di iniziare. Decine di migliaia di persone che riescono a liberarsi

dall'abitudine per molti anni conducono vite perfettamente felici, solo per rimanere intrappolate ancora una volta. Confido che questo libro ti aiuterà a trovare relativamente facile smettere. Ma attenzione, gli utenti che trovano facile smettere trovano altrettanto facile ricominciare, **non cadere in questa trappola.**

Non importa per quanto tempo ti sei fermato o quanto sei sicuro che non rimarrai mai più agganciato, fai in modo che sia una regola per la vita non guardare il porno per nessun motivo. Resisti alle allusioni e alle allusioni dei media e ricorda come stanno spingendo l' "apertura" portando il porno nel mainstream; ignari del fatto che il porno, il porno su Internet e la masturbazione compulsiva sono assassini delle relazioni e del senso di benessere personale per un numero enorme di uomini e alcune donne.

Ricorda che la prima occhiata o visita non farà nulla per te. Non avrai dolori di astinenza da alleviare e ti farà sentire malissimo. Quello che farà è mettere il piacere della scarica di dopamina nella tua mente e nel tuo cervello, e una vocina in fondo alla tua mente ti dirà che ne vuoi un'altra. Poi hai la scelta di essere infelice per un po', o ricominciare da capo l'intera sudicia catena.

Capitolo 29

Feedback

La guerra non è contro gli utenti, ma contro la trappola dell'industria del porno, ed è condotta per il semplice motivo che mi diverto. Ogni volta che sento di un utente che evade provo una sensazione di immenso piacere. Ma questo piacere non è nato senza una notevole frustrazione, causata principalmente da due categorie di utenti porno. Nonostante l'avvertimento del capitolo precedente, rimango continuamente sorpreso dal numero di coloro che trovano facile smettere, ma in seguito ricadono nella trappola e scoprono di non poter avere successo.

È come trovare qualcuno immerso fino al collo in una palude e sul punto di affondare. Li aiuti a tirarli fuori e loro sono grati ma poi, sei mesi dopo, si tuffano di nuovo nella palude. Gli utenti che trovano facile fermarsi e ricominciare pongono un problema particolare, tuttavia quando riesci a smettere ***PER FAVORE, PER FAVORE, NON RIFARE LO STESSO ERRORE.*** Credono di ricominciare perché sono ancora agganciati e manca loro la dopamina. In effetti, trovano così facile fermarsi che perdono la paura del porno. Pensano: "*Posso avere una nuova sessione, e anche se dovessi rimanere intrappolato di nuovo, sarà facile smettere.*"

Temo che non funzioni in questo modo, è facile fermare il porno ma impossibile controllare la dipendenza. L'unica cosa essenziale per fermare il porno è non usarlo.

Le persone di solito tornano al porno perché fraintendono il "facile" in easypeasy.

Immagina qualcuno seduto sul freddo pavimento di cemento di una stanza gelida. Sulla parete di fronte a lui c'è una finestra che mostra una bellissima giornata primaverile - alberi che ondeggiano dolcemente, uccellini che cinguettano - proprio accanto, una porta aperta.

Ci vuole forza di volontà per uscire da quella stanza gelida? No! Scappare è più difficile che restare? Ovviamente no! (In effetti, è un po' più facile a causa del movimento del corpo). Perché qualcuno sano di mente dovrebbe mettersi in una situazione del genere, causandosi mesi o anni di frustrazione a meno che non sia stato ingannato?

Easypeasy sposta le tende in modo che l'utente possa vedere chiaramente all'esterno e per rimuovere le false **illusioni** sul quanto possa essere terribile l'esterno e quanto sia a suo agio l'utente nella stanza.

L'altra categoria di utenti frustranti sono quelli troppo spaventati per fare il tentativo di smettere, o quelli che quando lo fanno, lo trovano una grande lotta. Le principali difficoltà sembrano essere le seguenti.

Paura di sbagliare. Non c'è disonore nel fallimento, ma non provarci è pura stupidità. Guardala in questo modo, ti stai nascondendo dal nulla. La cosa peggiore che può succedere è che tu fallisca, nel qual caso non stai peggio di adesso. Pensa solo a quanto sarebbe meraviglioso avere successo. Se non fai il tentativo, hai già garantito il fallimento.

Paura del dolore e di essere infelice. Non preoccuparti, pensa solo: che cosa terribile potrebbe accaderti se non guardi mai più il porno? Assolutamente niente. Cose terribili *accadranno* se lo fai, rileggi le note sulla scommessa di Pascal. In ogni caso, il panico è causato dalla dopamina e presto scomparirà. Il guadagno più grande è liberarsi di quella paura. Credi davvero che gli utenti siano pronti ad avere penetrazioni sbiadite, prestazioni sessuali inaffidabili o il piacere illusorio che ottengono dal porno? Se ti accorgi di essere preso dal panico, la respirazione profonda ti aiuterà. Se sei con altre persone e ti stanno demotivando, scappa da loro e vai in garage, in un ufficio vuoto o da qualche parte.

Se hai voglia di piangere, non vergognarti. Piangere è il modo in cui la natura allevia la tensione. Nessuno ha mai pianto senza sentirsi meglio dopo. Una delle cose orribili che facciamo ai giovani è condizionarli a non piangere. Puoi vederli mentre cercano di trattenere le lacrime, mentre la mascella digrigna. Insegniamo

a noi stessi a non mostrare emozioni, ma non siamo destinati a tenerle dentro. Urla, grida o fai i capricci. Calcia qualcosa. Considera la tua lotta come un incontro di boxe che non puoi perdere. Nessuno può fermare il tempo, ogni momento che passa quel piccolo mostro dentro di te sta morendo. Goditi la tua inevitabile vittoria.

Non seguendo le istruzioni. Incredibilmente, alcuni utenti affermano che il metodo non ha funzionato per loro. Poi descrivono come hanno ignorato non solo un'istruzione ma praticamente tutte. Per chiarezza, queste sono riassunte come lista di controllo alla fine di questo capitolo.

Istruzioni errate. I problemi principali sembrano essere questi:

"*Non riesco a smettere di pensare al porno.*" Certo che non puoi e se ci provi, creerai una fobia, diventando infelice. È come cercare di addormentarsi la notte; più ci provi, più difficile diventa. Non importa se pensi al porno per il novanta percento della tua vita, è quello che pensi che è importante. Se stai pensando "*Oh, mi piace guardare il porno*" o "*Quando sarò libero?*" sarai infelice. Se invece stai pensando "*YIPPEE! Sono libero!*" sarai felice.

"*Quando morirà il piccolo mostro?*" Il flusso di dopamina lascia il tuo corpo molto rapidamente, ma è impossibile dire quando il tuo corpo cesserà di soffrire della leggera sensazione fisica di astinenza da dopamina. Quella sensazione di vuoto e insicurezza è identica alla normale fame, depressione o stress. Tutto ciò che fa il porno è aumentarne il livello. Questo è il motivo per cui gli utenti che smettono di usare il metodo della forza di volontà non sono mai del tutto sicuri di averlo preso a calci, anche dopo che il loro corpo ha smesso di soffrire di astinenza da dopamina. Se soffrono di fame o stress a livelli normali, il loro cervello continua a dire loro che questo è un motivo valido per concedersi una sessione. Il punto è che non devi aspettare che il desiderio se ne vada, è così lieve che non sai nemmeno che è lì, lo percepisci solo come un sentimento di desiderio. Quando esci dal dentista aspetti che la mascella smetta di farti male? Certo che no, vai avanti con la vita. Anche se la mascella ti fa ancora male, sii euforico.

Non aspettare che questa lieve sofferenza se ne vada perché creerai dubbi chiedendoti costantemente "*Quanto tempo ci vorrà? Sono libero anche se non mi sento diverso?*" La paura è la vera fitta, quindi l'attesa per migliorare dopo aver smesso creerà dubbi. L'astinenza è impercettibile a meno che tu non ne abbia paura e i miglioramenti cerebrali esponenziali sono lenti, quindi se aspetti di sentirti diverso, sembrerà che non stia accadendo nulla, creando dubbi.

"Il 'momento della rivelazione' non è ancora arrivato." Se aspetti, stai solo causando un'altra fobia, una volta ho smesso per tre settimane con il metodo della forza di volontà. Chiacchierando con un vecchio amico, mi ha chiesto come stavo. "*Sono sopravvissuto a tre settimane*", risposi. Ha chiesto, "*Cosa vuoi dire, sei sopravvissuto a tre settimane?*" Ho chiarito, "*Sono stato tre settimane senza porno.*" Disse: "*Cosa hai intenzione di fare? Sopravvivere per il resto della tua vita? Cosa stai aspettando, l'hai fatto. Sei un non utente.*" Ho pensato: "*Ha assolutamente ragione, cosa sto aspettando?*" Sfortunatamente, a causa della mancanza di comprensione della trappola, sono ridiventato un utente, ma avevo imparato la lezione. Diventi un non utente quando chiudi il browser. L'importante è essere un felice non utente fin dall'inizio.

"*Ho ancora voglia di porno.*" Allora sei stupido. Come puoi affermare di voler essere un non utente e poi dire che vuoi il porno? Questa è una contraddizione. Se dici che vuoi il porno, stai dicendo che vuoi essere un utente. I non utenti non vogliono visitare i disgustosi siti. Sai già cosa vuoi essere, quindi smettila di punirti.

"*Ho rinunciato alla vita.*" Come mai? Tutto quello che devi fare è smettere di ucciderti e iniziare invece a darti energia. Non devi assolutamente smettere di vivere. È così semplice, per i prossimi due giorni avrai un leggero trauma nella tua vita. Il tuo corpo subirà l'aggravamento quasi impercettibile delle richieste di un aumento della dopamina. Ora, tienilo a mente: non stai peggio di prima. Questo è ciò che hai sofferto per tutta la tua vita, ogni volta che dormivi, eri in chiesa, al supermercato o in biblioteca. Non sembrava darti fastidio mentre eri un utente e se non smetti, continuerai a soffrire di questo disagio per il resto della tua vita.

Il porno e gli orgasmi non creano occasioni, te le privano. Anche mentre il tuo corpo brama ancora la dopamina, i pasti e le occasioni sociali sono meravigliosi. La vita è meravigliosa, vai alle funzioni sociali. Ricorda che non sei stato privato di nulla, gli utenti lo sono. Ognuno di loro vorrebbe essere nella tua posizione, se solo lo sapesse. Divertiti a essere la "prima donna" e al centro dell'attenzione. I tuoi amici e coetanei saranno sorpresi di vedere che tu, prima timido e stanco, ora sei felice e allegro. Ti godrai la vita fin da subito, non c'è bisogno di invidiare i rimorchiatori alle feste, ti invidieranno loro.

“*Sono infelice e irritabile.*” Si tratta di un mancato rispetto delle istruzioni. Scopri qual è. Alcune persone capiscono e credono a tutto ciò che è scritto, ma iniziano comunque con una sensazione di sventura e tristezza, come se stesse accadendo qualcosa di terribile. Non stai solo facendo quello che ti piacerebbe fare, ma anche quello che vorrebbe ogni utente del pianeta. Con qualsiasi metodo per fermarsi, l’ex utente sta cercando di raggiungere un certo stato d’animo, quindi ogni pensiero relativo al porno è costellato dall’affermazione “*YIPPEE! SONO LIBERO!*” Se questo è il tuo obiettivo, perché aspettare? Inizia con quello stato d’animo e non perderlo mai, non c’è alternativa.

“*Ho avuto una buona settimana/mese/sei mesi ma sono di nuovo nella trappola.*” Ricorda, la paura è la fitta stessa. Cedere a una fitta genera più paura, nutrendo il piccolo mostro indebolito e riuscendo a spaventare il non utente facendogli credere di essere dipendente per la vita. In realtà, la sua concettualizzazione del lavaggio del cervello non è cambiata, ma ha dato dopamina al processo mentale. Questo è per definizione buttarsi in avanti, ma è un fallimento nel seguire le istruzioni. Comprendi quale delle istruzioni sotto e rallegrati.

29.1 La lista di controllo

Se segui queste istruzioni, non puoi fallire:

1. Fai un voto solenne che non andrai mai e poi mai online per visitare il tuo harem *O* immagini statiche *O* grafica erotica *O* qualsiasi cosa contenga stimoli soprannaturali e mantieni il tuo voto.

2. Tienilo bene in mente: non c’è assolutamente nulla a cui rinunciare. Con ciò, non si intende che starai meglio come non PMOer (l’hai sempre saputo); né che sebbene non vi sia alcuna ragione razionale per cui fai il PMO, ne trai piacere o appoggio, poiché altrimenti non lo faresti. Ciò significa che non c’è ***nessun piacere genuino nel PMOing.*** È solo un’illusione, come sbattere la testa contro un muro per provare piacere quando ti fermi.

3. Non esiste un PMOer confermato. Sei solo uno delle centinaia di milioni che sono caduti nella sottile trappola. Come i milioni di altri ex membri del PMO che una volta pensavano di non poter scappare, tu sei scappato.

4. Se in qualsiasi momento della tua vita dovessi soppesare i pro e i contro del PMOing, la conclusione travolgente sarebbe sempre “*Smettila di farlo. Sei uno stupido!*” Niente potrà mai cambiarlo. È sempre stato così e sempre lo sarà. Avendo preso quella che sai essere la decisione giusta, non torturarti mai con i dubbi. La scommessa di Pascal si applica perfettamente al PMO, senza possibilità di perdita, alte possibilità di guadagni e alte possibilità di evitare perdite.

5. Non cercare di non pensare al porno o di preoccuparti di pensarci costantemente. Ogni volta che ci pensi, che sia oggi, domani o per il resto della tua vita, pensa **“YIPPEE! SONO UN NON-PMOer!”**

6. **Non** utilizzare alcuna forma di sostituto. **Non** metterti alla prova tenendo il tuo laptop accanto a te mentre dormi. **Non** evitare opere teatrali, film o riviste. **Non** cambiare il tuo stile di vita in alcun modo solo perché hai smesso. Se segui le istruzioni di cui sopra, sperimenterai presto il “momento della rivelazione”, ma:

7. Non aspettare che arrivi il ‘momento della rivelazione’. Vai avanti con la tua vita, godendoti gli alti e affrontando i bassi. Scoprirai che in men che non si dica il momento arriverà.

Capitolo 30

Aiuta quelli sulla nave che affonda

Gli utenti del porno sono oggi in preda al panico, capiscono i cambiamenti nel modo in cui il porno su Internet viene percepito da uomini e donne. La base della dipendenza da porno su Internet viene studiata sempre più spesso e ora viene giustamente considerata diversa dalla pornografia tradizionale. La facilità e la disponibilità suscitano allarme anche nei cuori dei sostenitori del porno. Essi percepiscono anche che la loro crociata per la libertà di parola e di pensiero viene dirottata da vari elementi. Il selvaggio west di Internet, privo di controlli, rende quasi impossibile imporre restrizioni di età agli stimoli supernormali. È un peccato che tutto questo non finirà sicuramente presto, ma centinaia di migliaia di utenti si stanno fermando, e la maggior parte dei dipendenti è consapevole degli studi che mostrano le analogie tra il porno e la dipendenza da sostanze. Ogni volta che un utente abbandona la nave che affonda, chi resta a bordo si sente sempre più infelice.

Ogni utente sa istintivamente che è ridicolo autosabotarsi e passare il tempo davanti a pixel bidimensionali, sovralimentando il proprio cervello e sviluppando così percorsi neurali che garantiscono prestazioni sessuali scadenti. Se ancora non vi sembra ridicolo, provate a parlare con una rivista porno in piedi al centro della vostra città e chiedetevi qual è la differenza. Solo una. Non si può ottenere il piacere del calore e dell'intimità in questo modo. Se potete smettere di comprare alcol e sigarette ogni volta che fate la spesa, potete sicuramente smettere di visitare il vostro harem online. Gli utenti non riescono a trovare ragioni razionali per guardare il porno, ma non si sentono così sciocchi se anche gli altri lo fanno.

Gli utenti mentono palesemente sulla loro abitudine, non solo ai ricercatori e a chi li circonda, ma anche a se stessi. Devono farlo, il lavaggio del cervello è essenziale per mantenere il rispetto di sé. Sentono il bisogno di giustificare la loro "abitudine" non solo a *loro stessi* ma anche ai non consumatori. Non fanno altro che pubblicizzare gli illusori vantaggi del porno con mezzi più sottili.

Se un utente smette con il metodo della forza di volontà, si sente comunque privato, tendendo a diventare un lamentoso. Tutto ciò non fa altro che confermare agli altri utenti quanto sia giusto continuare a farne uso. Se l'ex consumatore riesce ad abbandonare l'abitudine, è grato di non dover più vivere la vita autosabotandosi o sprecando energia e non ha bisogno di giustificarsi. Ricordate che è la paura a tenere la testa sotto la sabbia e a mettere in discussione il comportamento dell'utente solo quando smette. Aiutate l'utente eliminando queste paure. Ditegli quanto sia meraviglioso non dover vivere in una prigione, quanto sia bello svegliarsi la mattina sentendosi in forma e in salute invece di essere privi di energia e pieni di disgusto per se stessi, quanto sia meraviglioso essere liberi dalla schiavitù, poter godere di tutta la vita e liberarsi di quelle ombre nere. O meglio ancora, fate leggere loro questo libro.

È fondamentale non sminuire un utente sposato indicando che sta deliberatamente rovinando la sua relazione o che è in qualche modo traditore o impuro. È diffusa l'idea errata che l'ex consumatore sia peggiore sotto questo aspetto. Questa concezione ha un certo senso, ma è generalmente dovuta all'utilizzo del metodo della forza di volontà per smettere. Perché l'ex consumatore, pur avendo abbandonato l'abitudine, conserva ancora parte del lavaggio del cervello e crede di aver fatto un sacrificio. Si sente vulnerabile e il suo naturale meccanismo di difesa è quello di attaccare l'utente del porno.

Questo può rafforzare l'ego dell'ex utente, ma non aiuta l'utente. Non fa altro che metterlo con le spalle al muro, facendolo sentire ancora più miserabile e, di conseguenza, aumentando il suo bisogno di porno. Sebbene il cambiamento dell'atteggiamento della medicina nei confronti del porno su Internet sia la ragione principale per cui molti utenti stanno smettendo, ciò non rende più facile farlo. Anzi, lo rende molto più difficile. La maggior parte degli utenti oggi crede di smettere principalmente per motivi di salute. Questo non è del tutto vero.

Sebbene l'enorme rischio per la salute sia ovviamente il motivo principale per smettere, gli utenti hanno sabotato la loro virilità per anni senza che questo abbia fatto la minima differenza. Il motivo principale per cui gli utenti

smettono è che la società sta iniziando a vedere il porno per quello che è: una dipendenza da droghe. Gli atteggiamenti della società stanno lentamente cambiando: molti partner ora farebbero domande se tu fossi sul tuo portatile nel bel mezzo della notte.

I divieti totali sul porno in alcuni paesi o l'indisponibilità di Internet sono esempi classici del dilemma dell'utente che viaggia. In genere si pensa che questo li aiuterà a ridurre l'assunzione di materiale pornografico. Il risultato è che invece di uno o due filmati al giorno, dei quali non avrebbero goduto, si astengono per un'intera settimana. Durante questo periodo di astinenza forzata, tuttavia, non solo si sentono mentalmente privati in attesa della loro ricompensa, ma anche il loro corpo ne ha voglia. Oh, quanto è preziosa la visita all'harem online quando alla fine gli viene concessa.

Le astinenze forzate in realtà non riducono l'assunzione, perché l'utente si concede ancora di più quando finalmente può stare da solo. L'unica cosa che fa è radicare nella mente dell'utente quanto sia prezioso il porno su Internet e quanto egli sia dipendente da esso. L'aspetto più insidioso di questa astinenza forzata è il suo effetto sugli adolescenti. Permettiamo ai dirottatori della "libertà di espressione", i produttori di porno, di prendere di mira adolescenti sfortunati per farli appassionare in primo luogo. Poi, in quello che probabilmente è il periodo più stressante della loro vita, quando nella loro mente illusa hanno bisogno soprattutto del porno, li ricattiamo per farli smettere a causa del danno che stanno causando a se stessi.

Molti non ci riescono e sono costretti, senza colpa, a soffrire di complessi per il resto della loro vita. Molti ci riescono e sono contenti di farlo, pensando: *"Bene. Lo farò per ora e quando sarà tutto finito sarò comunque guarito"* Poi arrivano il dolore e la paura di trovare lavoro e le altre vicissitudini da adulti. Quando il dolore e la paura sono finiti, si sentono sicuri e il vecchio meccanismo torna a funzionare. Una parte del lavaggio del cervello è ancora presente e prima che l'odore del nuovo portatile da lavoro sia svanito, l'utente si trova sulla soglia del suo harem online preferito. L'euforia dell'occasione blocca i sentimenti negativi dalla loro mente, non hanno intenzione di diventare di nuovo dipendenti, ma una sola sbirciatina non può far male… Troppo tardi! Sono già stati agganciati di nuovo.

Il vecchio desiderio di quel piccolo mostro ricomincerà e, anche se non si ricadrà subito nella dipendenza, la depressione post-sbornia probabilmente li coglierà di sorpresa. È strano che, sebbene gli eroinomani siano criminali per la legge, la risposta della società sia aiutare questi individui. Adottiamo lo stesso atteggiamento nei confronti dei poveri consumatori di pornografia. Non lo fanno perché lo vogliono, ma perché pensano di doverlo fare. E, a differenza dell'eroinomane, non devono subire anni e anni di torture mentali e fisiche. Diciamo sempre che una morte rapida è meglio di una lenta, quindi non invidiate il povero utente del porno. ***Meritano la vostra pietà.***

Capitolo 31

Consigli ai non-utilizzatori

31.1 Smetti con il porno usando gli amici per leggere questo libro

Per prima cosa, studia il contenuto di questo libro e prova a metterti nei panni dell'utente. Non costringerli a leggere questo libro dicendo loro che stanno rovinando la loro salute o giocando con il fuoco. Loro lo sanno meglio di te. Gli utenti non continuano a guardare il porno perché si divertono o perché lo desiderano, lo dicono solo a se stessi e ad altre persone per mantenere il rispetto di sé. Lo fanno perché dipendono dal porno perché pensano che li rilassi, dia loro coraggio o sicurezza (piacere o sostegno) e perché sentono che la vita non sarà mai piacevole senza il "sesso" – almeno la loro versione di quest'ultimo. Se provi a costringere un utente a fermarsi, si sentirà come un animale in trappola e desidererà ancora di più il suo harem. Questo potrebbe trasformarlo in un utente segreto e il porno diventerà ancora più prezioso nella sua mente.

Invece, concentrati sull'altro lato della medaglia. Portali da ex utenti (blog, forum, YBOP, NoFap, ecc.). Chiedi loro di dire all'utente come anche loro pensavano di essere agganciati per la vita e quanto è migliore la vita come non utente. Una volta che li avrai fatti credere di potersi fermare, la loro mente inizierà ad aprirsi. Quindi inizia a spiegare l'illusione creata dai rimorsi dell'astinenza. Non solo gli "scarichi di dopamina" non danno loro una spinta, ma stanno distruggendo la loro fiducia e li rendono irritabili e stanchi.

Ora dovrebbero essere pronti a leggere questo libro da soli, aspettandosi di leggere pagine su pagine di storie su eccitazione inaffidabile, penetrazioni in dissolvenza, PIED, PE, ecc. Spiega che questo approccio è completamente diverso e i riferimenti alla malattia sono minuscole frazioni di materiale.

In breve, non lasciare che questo muoia nell'oscurità. Dillo ai tuoi amici, ma non essere strano. Se cerchi di "vincere" la conversazione o di avere un dibattito, riuscirai solo ad alienare e aumentare ulteriormente la loro paura.

31.2 Devo dirlo alla mia dolce metà?

Devo dire a mia moglie, fidanzata o partner della mia abitudine? L'intenzione è di aiutarti a smettere. Ci sono più fattori in gioco qui.

Se non sei riuscito a smettere usando il metodo della forza di volontà e l'hai già detto al tuo partner, parlagli del tuo nuovo approccio e consentigli di istruirsi leggendo il libro. Sarà in grado di assisterti e motivarti durante il periodo di astinenza e sarà una roccaforte quando il piccolo mostro tenterà di farti inciampare.

Se sei appena venuto a conoscenza dell'esistenza della trappola e non hai mai tentato di smettere in passato, usa prima EasyPeasy tu stesso. Come spiegato in precedenza, questa dovrebbe essere un'esperienza piacevole. Tuttavia, se lo trovi difficile, richiedi la sua assistenza. Sii aperto e vulnerabile con il tuo partner e ciò rafforzerà la tua relazione.

A condizione che ti piaccia smettere e non trovi difficoltà a causa dell'indecisione, non ci sono molti motivi per farlo sapere al tuo partner. Se non è stato un problema in passato, lascialo morire. Tuttavia, sii preparato al fatto che il tuo partner potrebbe chiedersi perché hai un aspetto, una sensazione e un rendimento migliori!

31.3 Il mio partner sta abbandonando il porno

La pornografia è un perverso distruttore di relazioni e mentre smettere può essere fatto all'istante, la guarigione richiede tempo. Molti utenti, a causa di convinzioni irrazionali generate dalla loro dipendenza, sfogano la loro rabbia su partner e persone care. Questi comportamenti si manifestano in atteggiamenti di gaslighting, menzogne e manipolazioni. Questo non riguarda tutti gli utenti, ma è sempre più comune nelle fasi avanzate della malattia. Sebbene questi comportamenti possano essere manifestazione della sottostante dipendenza dal porno, è importante informarsi e, se riconosciuti, prendere in considerazione la possibilità di consultare un terapista specializzato in dipendenze sessuali.

Se il tuo partner è nel periodo di astinenza, supponi che stia soffrendo anche se non lo da a vedere. Non tentare di minimizzarlo dicendogli che è facile smettere, possono farlo da soli. Invece, continua a dirgli quanto sei orgoglioso, quanto è migliorato il suo aspetto , quanto è più dolce stare con lui e quanto sono migliorati in generale. È particolarmente importante continuare a farlo, quando un utente tenta di fermarsi, l'euforia del tentativo e le lodi che riceve dai colleghi possono aiutarlo. Tuttavia, tende a dimenticarle rapidamente, quindi continua a farlo.

Poiché non stanno parlando di porno, potresti pensare che se ne siano dimenticati e non vuoi che tu glielo ricordi. Di solito accade l'esatto contrario con il metodo della forza di volontà, poiché l'ex utente tende ad essere ossessionato da . Quindi non aver paura di sollevare l'argomento e continuare a lodarlo, te lo diranno se non vogliono che glielo ricordi.

Fai di tutto per sollevarli dalle pressioni durante il periodo di astinenza, pensando a modi per rendere la sua vita interessante e piacevole. Questo può anche essere un periodo di prova per i non utenti che non hanno mai avuto la dipendenza. Se un membro di un gruppo è irritabile, può causare infelicità a tutto il gruppo. Quindi preparati e, se l'ex utente si sente irritabile, potrebbe prendersela con te, ma non vendicarti, è in questo momento che ha più bisogno della tua lode e simpatia. Se anche tu ti senti irritabile, il che è comprensibile, cerca di non darlo a vedere.

Uno degli scherzi che fa un dipendente quando cerca di arrendersi con l'aiuto del metodo della forza di volontà è fare i capricci, sperando che il suo partner o i suoi amici dicano "*Non posso sopportare di vederti soffrire così. Per l'amor del cielo , prendi il tuo veleno.*" L'utente quindi non deve perdere la faccia, non si sta 'arrendendo', è stato autorizzato. Se l'ex utente mette in atto questo stratagemma, in nessun caso incoraggialo a ricadere. Dì invece: "*Se questo è ciò che il porno ti fa, grazie al cielo sarai presto libero. Che meraviglia che tu abbia avuto il coraggio di rinunciare.*"

Ricorda che nel percorso di guarigione ci sono due parti che guariscono (tu e lui). Quando il tuo partner sta abbandonando il porno, è importante che abbia la tua rete di supporto e la cura di sé. Questo processo non avviene dall'oggi al domani e richiede fiducia, comunicazione e responsabilità. Lo scrivere un diario, lo sviluppo delle proprie passioni e, soprattutto, la terapia, aiutano questo processo.

31.4 Scivolamento (ricaduta)

L'esistenza di questa sezione dovrebbe servire da monito per coloro che escono dalla trappola. Personalmente non ho mai avuto ricadute, ma userò esperienze tratte da interviste con membri della comunità e strumenti della terapia cognitivo comportamentale per illustrarla.

In primo luogo, definirla una ricaduta è controproducente. Tutto quello che è successo è che sei scivolato e hai dato da mangiare al piccolo mostro, che a sua volta avvia il grande mostro del lavaggio del cervello. Gli utenti che scivolano in genere generano un'intera gamma di credenze irrazionali:

- "*Non sarò mai libero*" - **Catastrofizzante**
- "*Dovrei/devo esercitarmi, studiare ed essere fruttuoso ogni singolo giorno della mia vita*" (aka - **musterbating**)
- "*Oggi ho fatto il PMO, a che serve leggere tutti i libri e i forum... Il mio obiettivo era nemmeno quello di M, ma eccomi qui – un fallimento – con una ricaduta.*" - **Bassa tolleranza alla frustrazione**
- "*I miei amici / lettori del forum / altri non stanno facendo PMO per (n) giorni, ma io non posso quindi sono un caso senza speranza. Ieri mi sono sentito bene dato che ho studiato bene ed è stato fruttuoso, ma oggi non l'ho fatto ... sto andando in discesa.*" - **Valutazione di sé in base gli altri**
- "*Non dovrei avere pensieri sessuali*" - Loro stessi, i genitori o la loro società nel suo complesso hanno insinuato **credenze rigide** in relazione al sesso. Chiediti se l'autoflagellazione ti sta aiutando a raggiungere i tuoi obiettivi e, in tal caso, ti stai godendo il viaggio?

I fattori che culminano nel lavaggio del cervello di ogni utente sono apparentemente infiniti. Ti conosci meglio di chiunque altro,ma hai ovviamente fallito nel seguire le istruzioni. Hai percepito un valore nella pornografia, come?

Ciò che viene spesso trascurato è che ci vuole tempo per invertire il lavaggio del cervello. Questo non lo rende più difficile, ma quasi ogni industria usa il sesso e contrastare attivamente il lavaggio del cervello è un processo consapevole (almeno all'inizio), quindi potrebbe volerci del tempo per consolidare completamente le lezioni contenute all'interno del libro. Pertanto, si consigliano più letture (puoi saltare ai capitoli con cui hai difficoltà) e ciò non dovre richiedere molto tempo.

Un'esperienza sorprendentemente comune per gli utenti religiosi che lasciano la trappola è desiderare che faccia un po' male, come forma di espiazione. Trovano che smettere sia così facile, quindi si sentono in colpa per essersi sentiti in questo modo. Ma perché autosabotarsi e renderlo difficile? Il piccolo mostro è molto subdolo in questo senso.

Dissociati dal piccolo mostro, è stato aggiunto dall'industria del porno molto tempo fa. Immagina un bullo che fa i capricci nel cortile della scuola. Cosa si dice a un bullo? Se ti arrendi, li rafforzerai solo. Alcuni che smettono finiscono per nutrire il bullo, e così aumentano il loro lavaggio del cervello, ma la loro concettualizzazione della trappola non è cambiata. Riprenditi, scopri dove hai sbagliato e goditi la libertà!

Non sei la tua voglia. La meditazione consapevole è la pratica di notare il pensiero e ci sono lezioni fondamentali sulla natura della mente da trovare. Si consiglia vivamente di meditare in generale ed è anche completamente compatibile con la pratica religiosa. Non puoi combattere con te stesso o con il piccolo mostro. Devi amare incondizionatamente te stesso e il processo.

Ma rimuovi il fallimento dalla tua mente. Ecco una sezione da "*Meditations of a Porn Addict*" di Gulliaco (collegato nella sezione risorse alla fine del libro)

> Dal momento che guardare il porno non ti offre alcun vantaggio, è qualcosa che ti fa solo male, ed è estremamente ridicolo voler fare una cosa del genere, lo paragono a bere candeggina. Ecco qui:
>
> **Il duro viaggio di non bere candeggina.**
>
> Ciao! Siamo NoBleach e ospitiamo sfide di riavvio in cui i partecipanti ("Bleachstronauts") si astengono dal bere candeggina per un periodo di tempo. Sia che il tuo obiettivo sia la partecipazione occasionale a una sfida mensile come prova di autocontrollo, sia che il consumo eccessivo di candeggina sia diventato un problema nella tua vita e tu voglia smettere per un periodo di tempo più lungo, troverai una comunità solidale e molto di risorse qui.
>
> - "*A volte mi permetto di bere un bicchiere di candeggina. So che dire "solo una goccia" è una bugia, ma non credo che un solo bicchiere farà male. Non si possono distruggere tutte le ore che ho passato senza farlo.*"
> - "*Non ho problemi a smettere di bere candeggina, ma a volte vado per strada e vedo qualcuno che beve acqua, sai, in un bicchiere, e immagino che il bicchiere contenga candeggina. Poi mi viene una voglia matta e, dopo aver discusso con me stesso se devo farlo o meno, alla fine mi arrendo la sera e bevo un bicchiere.*"
> - "*Guarda, il mio problema è che a volte, quando sono solo nella mia cucina, comincio a vedere i bicchieri, a volte mi faccio tentare aprendo il contenitore dove tengo la candeggina, a volte ne sento l'odore e... beh, Finisco proprio dove ho iniziato. Sono così disperato, ma non sono sicuro se sarò mai in grado di fermarmi.*"
> - "*Smettere di bere candeggina è impossibile, voglio dire, ho sempre la bocca, sai? Come faccio a fermarmi se ho sempre la gola che mi ricorda che posso ingoiare candeggina?*"
> - "*Oh amico, stava andando così bene, 19 giorni interi senza bere. L'importante è imparare dal fallimento! Ora so cosa evitare di fare: guardare i prodotti per la pulizia al supermercato. Cercherò di farcela per un mese! Ripristinerò il mio contatore. Augurami buona fortuna!*"
>
> Se hai voglia, calmati amico! Ricorda cosa dice l'hackbook:
>
> "*È difficile rinunciare per paura di essere privati del nostro piacere o del nostro sostegno. La paura che certe situazioni piacevoli non saranno mai più le stesse. La paura di non essere in grado di far fronte a situazioni stressanti. In altre parole, sono gli effetti del lavaggio del cervello che ci illudono di credere che comprare la candeggina, e per estensione berla, sia un dovere per tutti gli esseri umani. Inoltre, è la convinzione che ci sia qualcosa di inerente alla candeggina a prezzi accessibili di cui abbiamo bisogno e che quando smetteremo di usarla negheremo noi stessi e creeremo un vuoto. Mettilo in chiaro nella tua mente: la candeggina non riempie un vuoto, lo crea!*"

e io dico: "*Supponi di essere costretto a guardare un bicchiere pieno di candeggina per cinque minuti. Prova a ricordare uno di quei marchi o odori che ti sono piaciuti così tanto. Forse è accompagnato da qualche suono, o ne ricordi solo dettagli. La candeggina è lì e non puoi chiudere gli occhi o girare la testa, perché questa candeggina è nella tua mente, è un ricordo registrato in te.*

Senti qualche desiderio? Senti qualcosa nella tua lingua o qualche cambiamento nel tuo respiro? Quali sono i tuoi sentimenti riguardo a ciò che stai ricordando? Falli identificare, la candeggina vuole annebbiarli, renderli confusi e farti prestare attenzione solo a ciò che vuole catturarti."

Con quanto sopra, non sto cercando di respingere i tuoi sentimenti, tanto meno di dire qualcosa come "haha io sono intelligente tu stupido", ma voglio darti una prospettiva in modo che tu ti renda conto di quanto sia ridicolmente facile (e sarà sempre) superare questo dipendenza. Guardare il porno non è come avere un interruttore on/off in cui dici "*oh beh, sono nella situazione X, allora guarderò il porno*". Bugie! Quanto spesso ti permetti di bere un bicchiere di candeggina? Mai? Come mai? Perché è una cosa orribile, ecco perché! Come vorresti sfuggire alla tua dipendenza se non ti rendi conto che il PMO è una cosa orribile da fare a te stesso?

31.5 Che mi dici di MO (masturbazione, orgasmo)?

La gente si masturba da eoni senza problemi. Per essere chiari, il porno è il problema.

Detto questo, puoi ancora essere catturato da MO per le stesse ragioni del porno, come la mentalità del "bisogno di avere un orgasmo", l'escalation mentale, costringere il corpo a fare sesso è semplicemente la ricerca del piacere endonista.

È estremamente probabile che il porno e la masturbazione si siano profondamente intrecciati nella tua mente. Molti utenti scoprono di finire per ricadere a causa della masturbazione con fantasie indotte dal porno. Man mano che il tuo cervello si ricollega, scoprirai che questo lavaggio del cervello alla fine svanisce, ma è meglio prendersi una pausa dal MO per un po'. Dovresti anche cercare il vero sesso per accelerare questo processo.

Questa non è un'istruzione, ma valutala. I benefici riportati dalla ritenzione del seme sono numerosi: maggiore concentrazione ed energia, rimozione della "nebbia del cervello" e maggiore fiducia insieme a una serie di altri benefici. Per esperienza personale, c'è una chiara differenza, e tutto dipende da come investite questa maggiore energia.

Speculando e senza una rigorosa conoscenza scientifica, i benefici potrebbero ridursi a un paio di fattori diversi.

- Dopo l'orgasmo, il cervello rilascia prolattina, che inibisce il rilascio di dopamina.
- Privare il cervello delle vampate di dopamina consente un maggiore assorbimento della stessa dal semplice vivere la vita.
- Lo sperma viene riassorbito dal flusso sanguigno dopo circa 78 giorni ed è uno dei migliori nutrienti che il tuo corpo può ottenere.
- Trasmutare l'energia sessuale in abitudini produttive porta con sé un ulteriore livello di produttività.

Potresti desiderare di fare sesso anche senza orgasmo, che come accennato in precedenza, è una meravigliosa esperienza sessuale. Puoi rafforzare la tua capacità di farlo praticando gli esercizi di Kegel. Per esperienza personale, il modo più semplice ed efficace per allenare questo muscolo è fermare l'urina a metà del flusso. La separazione delle parti tantrica e propagativa del sesso è uno dei tanti vantaggi di sfuggire alla trappola del PMO (e anche i miei partner l'hanno adorato!).

31.6 Deviazioni dai consigli standard

Questa sezione è nuova ed è scritta con un po' di apprensione; giustamente, deve essere menzionata.

Alcune persone che usano EasyPeasy scoprono che il loro desiderio di guardare il porno si riduce così tanto che non riescono a fare una sessione finale. **Va bene**, ma non sottovalutare il potere di averne uno. Navigare e consolidare consapevolmente quanto non ti piace il PMO può essere davvero potente. Personalmente l'ho trovato davvero utile ed ero felice di lavarmene le mani; sinceramente sollevato di non doverlo fare mai più. Tuttavia, il tuo caso può variare.

Se sei già stato libero dalla trappola per un po' e hai appena rimosso il lavaggio del cervello, non c'è bisogno di dar da mangiare al piccolo mostro perché ti assillerebbe. Goditi invece la libertà!

31.7 Aiutaci a porre fine a questo scandalo

Il porno su Internet è uno dei pericoli in una società libera, che sostiene gli sforzi volontari delle libertà personali. Sicuramente la vera base della civiltà - il motivo per cui la specie umana è avanzata così tanto - è perché siamo in grado di comunicare le nostre conoscenze ed esperienze, non solo gli uni agli altri ma anche alle generazioni future. Anche gli animali ritengono necessario avvertire la loro prole delle insidie della vita.

I produttori di porno non lo fanno in buona fede, credendo sinceramente di aiutare l'umanità, soprattutto ora che la dipendenza dal porno su Internet è ampiamente studiata. Forse nelle sue fasi iniziali le persone credevano sinceramente che il porno educasse le persone all'intimità, ma i medici sanno che è un errore. Nessun sito di tube è utile'istruzione. Le uniche affermazioni fatte riguardano lo shock, la novità e le crescenti qualità delle loro merci.

La pura ipocrisia è incredibile, come società siamo tesi al bullismo scolastico e all'oggettivazione del corpo umano. Rispetto al porno su Internet, questi problemi sono semplici brufoli. I numeri di coloro che ne sono dipendenti raggiungono nuove vette ogni anno, trascorrendo del tempo di qualità con persone in pixel immaginarie e illusorie a scapito della loro salute, virilità, energia e tempo. Di gran lunga il più grande assassino nelle relazioni, centinaia di migliaia di vite vengono rovinate ogni anno perché iniziano. I produttori di porno su Internet non fanno pubblicità nelle principali pubblicazioni – non ne hanno bisogno, i nostri impulsi biologici ci portano alle soglie dei loro harem ben forniti, distribuendo campioni gratuiti come uno spacciatore locale. Al giorno d'oggi, i siti di tube non immagazzinano tanto la merce quanto incoraggiano i visitatori a pubblicare contenuti.

Com'è inutile che le compagnie pornografiche mostrino un avviso 18+ come deterrente per gli utenti minorenni, alcuni non si preoccupano nemmeno di farlo. Il porno su Internet colpisce tutti a tutte le età. "*Ti abbiamo avvertito del pericolo, è una tua scelta.*" è il loro atteggiamento. Prendono provvedimenti per verificare l'età? No, questo scoraggerebbe i loro clienti. Naturalmente, se la verifica dell'età è legiferata, troveranno semplicemente un altro paese da cui operare. Oppure pagheranno qualche "élite" per scrivere di come il proibizionismo abbia portato al contrabbando e alla creazione della mafia? È opportunamente dimenticata la questione del perché l'abrogazione del divieto non abbia comportato la riduzione delle vittime legate all'alcol e l'incapacità delle forze dell'ordine di controllare la crescita della mafia.

Possiamo affrontare questo problema in modo diverso educando le giovani generazioni. Se riescono a evitare sigarette e alcol durante lo shopping, possono fare lo stesso con il porno su Internet. Stiamo già assistendo a cambiamenti sociali come i meme "No Nut November" e "Coomer" che diventano mainstream. L'utente non ha scelta più di quanto ne abbia l'eroinomane. Gli utenti non decidono di diventare dipendenti, sono attirati in una sottile trappola. Se potessero scegliere, domani mattina gli unici utenti sarebbero gli adolescenti che hanno appena iniziato, convinti di poter smettere in qualsiasi momento se lo volessero.

Perché gli standard fasulli? Perché i tossicodipendenti da eroina sono visti come criminali, eppure possono registrarsi come tossicodipendenti e ottenere metadone e cure mediche adeguate per aiutarli a uscirne? Prova a registrarti come tossicodipendente, se vai dal tuo dottore per chiedere aiuto, ti diranno: "*Smettila di farlo così tanto, prova la moderazione*" che sai già che non funzionerà, o ti prescriverà farmaci pre affrontare la tua "depressione". Ancor peggio è il consiglio di andare a trovare veri partner, sul serio? Conoscono utenti che trovano migliore il porno e lo fanno alle spalle del loro partner. Alcune persone semplicemente non capiscono. Le campagne di paura non aiutano gli utenti a fermarsi, lo rendono più difficile. Tutto ciò che fanno è spaventare gli utenti, il che li fa desiderare di guardare ancora di più. Inoltre, non impediscono agli adolescenti di diventare agganciati. Gli adolescenti sanno che il porno uccide la loro libido, ma sanno anche che una sbirciatina non lo farà. Poiché la dipendenza è così diffusa, prima o poi l'adolescente, a causa delle pressioni sociali o della curiosità, tenterà una sola visita. Poiché il porno gratuito ha clip orribili, è probabile che ne diventino dipendenti.

Perché permettiamo che questo scandalo continui? Perché i governi non sviluppano campagne adeguate? Perché non ci viene detto che il porno su Internet è una droga e un veleno mortale, che non ti rilassa né ti dà fiducia, ma distrugge i tuoi nervi, che basta una sbirciatina per diventare dipendente? Perché non possono imporre la verifica dell'età richiedendo carte di credito registrate? Mindgeek, proprietario di molti dei principali siti porno, sta tentando di convincere i governi a utilizzare la propria soluzione proprietaria di verifica dell'età: non lasciare che lo facciano! *The Time Machine* di H. G. Well descrive un incidente in un lontano futuro in cui un uomo cade in un fiume. I suoi compagni siedono semplicemente intorno alla riva come bestiame ignaro delle grida della disperazione. Inumano e inquietante, proprio come l'apatia generale della società nei confronti della crisi del porno.

C'è un vento di cambiamento della società. Una palla di neve ha iniziato a rotolare giù per la collina e si spera che questo libro contribuirà a trasformarla in una valanga. Anche tu puoi aiutare diffondendo il messaggio.

Pertanto, per chiedere: se vedi qualcuno che lotta per usare la forza di volontà o tenta di abbandonare il porno, indirizzalo gentilmente verso questo metodo. Tuttavia, il vero compito a portata di mano è cambiare la narrativa

sul porno in generale. Per favore, considera di prendere l'abitudine che se vedi online, o addirittura sperimenti in prima persona la normalizzazione del porno, mira con *rispetto* ad educarli e liberarli.

Occasionalmente potresti ricevere una reazione negativa, ma a volte un commento è tutto ciò che serve. Come molti hanno fatto prima di te, puoi aspettarti di ricevere messaggi da persone riconoscenti che ti ringraziano per la loro libertà.

31.8 Avviso finale

Ora puoi goderti il resto della tua vita come un felice non utente. Per assicurarti di farlo, devi seguire queste semplici istruzioni.

1. Conserva la pagina seguente nei tuoi segnalibri e fai riferimento ad essa tutte le volte che ti serve.
2. Se inizi a invidiare un altro utente, renditi conto che è lui ad essere invidioso di te. Non sei stato privato. Loro lo sono.
3. Ricorda che non ti è piaciuto essere un utente. Ecco perché ti sei fermato. Ti piace essere un non utente.
4. Ricorda, non esiste solo una sbirciatina.
5. Non dubitare mai della tua decisione di non guardare mai più il porno. Sai che è quella giusto.
6. In caso di difficoltà, trova e contatta un terapista esperto di pornografia su Internet.

Capitolo 32

Le istruzioni

1. Segui tutte le istruzioni.
2. Mantieni una mentalità aperta.
3. Inizia con una sensazione di euforia.
4. Ignora tutti i consigli e le influenze che contrastano con EasyPeasy.
5. Resisti a qualsiasi promessa di soluzione temporanea.
6. Metti in chiaro le cose nella tua mente: Il porno non fornisce un vero piacere o un appoggio e tu non stai facendo un sacrificio. Non c'è nulla a cui rinunciare e non c'è motivo di sentirsi privati.
7. Non aspettare a smettere, fallo subito!
8. Prendi la decisione di non guardarlo mai più e non metterla mai in discussione.
9. Ricorda che non esiste una sola sbirciatina.
10. Non guardare mai più il porno.

32.1 Affermazioni

- Sono libero dalla schiavitù del porno.
- È facile ignorare i miei pensieri sul porno.
- Addio pensieri, addio pulsioni. Ecco le mie voglie.
- Concentro la mia mente subconscia per superare la dipendenza dal porno.
- Il porno mi ruba tempo, energia e vitalità.
- Sconfiggere il porno diventa esponenzialmente più facile giorno dopo giorno e sotto ogni aspetto.
- Mi piace e apprezzo il mio stile di vita libero dal porno, forte, felice, leggero e facile.
- Se mi guardo indietro e penso ai miei progressi, provo grande gioia e orgoglio per me stesso.
- Ogni volta che vedo altri utenti del porno sono più motivato a vedere me stesso rompere la catena.
- Tutta l'energia accumulata sta curando il mio corpo e la mia mente. Quindi, posso svolgere un lavoro più produttivo e stimolante verso i miei valori e obiettivi.
- Il mio cervello sta tornando in forma, si sta allenando grazie al fatto che io *non* faccio quello che facevo prima.
- Ora tutta quella forza di volontà repressa viene utilizzata per gestire lo stress leggero e le tensioni della vita.
- Fantastico, sono libero e non più schiavo!

Capitolo 33

La fine del libro

Ehi amico, di nuovo Hackauthor[2]. Innanzitutto, grazie mille per aver letto questo libro. La libertà è incredibile, vero? Il libro originale di Hackauthor's ha cambiato la mia vita e da allora è filato tutto liscio. Vorrei solo ribadire quanto Allen Carr sia una persona eccezionale, che ha aiutato innumerevoli altri a sfuggire alla trappola della dipendenza.

Un messaggio per te, grazie per aver finito il libro :o)

```
knitr::include_url("https://www.youtube.com/embed/mYDHeb-ax3k")
```

```
## PhantomJS not found. You can install it with webshot::install_phantomjs(). If it is installed, pleas
```

in case it doesn't embed (PDF), here's the link: https://youtu.be/mYDHeb-ax3k

ipercomunicazione per cercare di trasmettere un concetto nel vostro cervello:

liberi dal porno e ora? ||| Il computer fa male, esci. chatta con i tuoi amici invece che con gli sconosciuti online (preferibilmente di persona, se possibile). « discord, reddit, videogiochi, ecc. ti fanno sentire più solo a causa del ciclo di feedback che uccide le abilità sociali + desensibilizzazione alla dopamina » // trova cose migliori di cui preoccuparti rispetto al porno, cambia il mondo intorno a te invece di lamentarti – puoi ottenere molto, specialmente con gli amici! quando mai la rivoluzione dall'esterno ha funzionato – il cambiamento inizia da te!!! altre trappole: nicotina, alcol (sì, lavaggio del cervello molto profondo. benefici ZERO), caffeina, social media e tecnologia. smettila di giocare a fortnite, di consumare tiktok, di fare zoomer peaking doubledoors con AWP, fai davvero qualcosa. passa del tempo con le persone che ami. hai bisogno di uno scopo, di grinta e di dedizione. medita, fai sollevamento pesi, sii emotivamente vulnerabile nelle relazioni, e smettila di consumare così tanto xx

EasyPeasy è *lontano* dalla perfezione ed è in fase di riscrittura. Idealmente, dovrebbe essere un metodo chiaro e conciso per liberarsi una volta per tutte. Combinerò gli insegnamenti della CBT, di altri libri sulle dipendenze e delle risorse della comunità per creare una guida chiara e concisa, scritta in un linguaggio semplice. Idealmente, si dovrebbe essere in grado di dare il libro a qualcuno che non sa assolutamente nulla degli effetti nocivi del porno, educandolo e curandolo in un colpo solo. Per il prossimo periodo sono impegnato in altri progetti (come https://preferences.org.au e un libro sulla dipendenza da computer), state certi che verrà realizzato. Non c'è ancora una tempistica xx (probabilmente all'inizio del 2022).

33.1 Come posso aiutare EasyPeasy?

Migliora il libro. EasyPeasy è open source e scritto in R Markdown. Se notate un errore, è molto facile modificarlo e potete trovare una [video guida su come farlo qui] NON FATTO ANCORA!!!

Traduci! È impossibile esprimere la mia gratitudine per le persone disposte a tradurre questo libro e ad aiutare gli altri a liberarsi. Ecco una [guida video completa su come impostare RStudio e pubblicare una traduzione]. NON FATTO ANCORA!!!

Dona alla campagna di scrittura di lettere per la scuola Sto inviando lettere fisiche a quante più scuole possibile, pregandole di educare contro la pornografia. Se non scriviamo noi il futuro, lo scriverà l'industria del porno.

Ecco un video che spiega cosa sta succedendo e [ecco la lettera che sarà inviata a quante più scuole possibile].(<../resources/principal.pdf>).

```
knitr::include_url("https://www.youtube.com/embed/MqNQppcaFB4")
```

link if it doesn't embed (like in a pdf): https://youtu.be/MqNQppcaFB4

Devo sottolineare che non ho bisogno né voglio i vostri soldi. I seguenti indirizzi di criptovaluta saranno utilizzati per inviare le lettere alle scuole.

- Wownero (WOW): in arrivo
- Monero (XMR): metti easypeasymethod.org (832m3v5m5Up6qQM4YbejN6Vre2AQS4fDd3ZG1QM2hZM39DG1iv1RPI
- Etherium (ETH): 0x1c5FCD3AF9C25f9302408Ec3CfAee5551E747571
- Bitcoin (BTC): bc1qxeeqt99msekjgy39erlhfck9kjzkawc93lgzp3

Potete anche inviare [questa lettera modificata] (STO SCRIVENDOLA ORA) al vostro distretto scolastico locale, o scriverne una vostra!

33.2 Andare avanti

È vero che non si deve cambiare vita solo perché si è smesso. Ma la libertà da qualsiasi dipendenza vi permetterà di costruire la vita che non sapevate di volere.

Sto scrivendo un libro su come rompere e superare la dipendenza da computer attraverso l'auto-coltivazione. È un mio scritto e funzionerà in modo molto diverso da EasyPeasy. Mentre lo scrivo, ecco alcune risorse che mi hanno aiutato una volta evaso dal porno.

33.2.1 Trappola aggiuntiva per la fuga

Tenete presente che le seguenti cose creano dipendenza; se avete trovato EasyPeasy utile, sostenete anche gli autori di questi libri!

Nicotina L'argomento originale di EasyWay era il fumo e successivamente il vaping. La nicotina è una delle sostanze chimiche che creano maggiore dipendenza. Se fate uso di nicotina, vale lo stesso metodo, ma se potete permettervelo, prendete in considerazione l'idea di sostenere EasyWay acquistando i suoi libri. Il denaro viene utilizzato per aiutare i tossicodipendenti!

Alcool Tutti quelli che conosco, me compreso, mi considerano un bevitore occasionale. Non ho mai avuto problemi con l'alcol, ma alla fine del 2020 ho deciso di smettere, solo per un anno, dicendo ai miei amici: "*C'è un sacco di tempo in futuro nel quale potrei voler bere, quindi perché non risolvere il problema fin dall'inizio*? Dopo aver parlato di EasyPeasy con uno dei miei compagni di università, mi ha consigliato* Kick the Drink… Easily* di Jason Vale (che ha lavorato con Allen Carr), che lo ha aiutato molto (dato che ha vissuto l'alcolismo). Ho deciso di leggerlo per aiutare un amico nella stessa situazione.

Come EasyPeasy, *Kick the Drink… Easily* non vi mette pressione, e sono entrato in questo libro aspettandomi di non riuscire a smettere - mi avrebbe solo dato alcune spunti. Dopo la lettura, posso dire con certezza che non berrò mai più e sono orgoglioso di essere un non bevitore. Per riassumere (e non rendere giustizia al libro), l'alcol ha un'astinenza di 10 giorni, rafforzata dal fatto che la maggior parte delle persone beve ogni fine settimana. Proprio come non esiste un porno-dipendente, ma solo diversi gradi di dipendenza, così anche per gli alcolisti. Ammettere di non avere il controllo genera più paura, insieme all'etichettatura pubblica di "alcolista", che incoraggia a trascurare il problema.

Dopo aver smesso di bere (di fuggire) ho trovato le occasioni sociali infinitamente più piacevoli. Siamo condizionati a credere che sentirsi ubriachi sia piacevole, ma quando si inizia a rimuovere il lavaggio del cervello, si scopre subito che è tutt'altro. È un depressivo velenoso, che lascia una condizione fisica e mentale peggiore. Non si è veramente se stessi, si è stupefatti, con le inibizioni abbassate. Non allevia lo stress, non rilassa, non rende più socievoli e non dà coraggio. Fuggire significa non doversi mai svegliare con i postumi di una sbornia, né vedere il proprio conto in banca prosciugato, né rimanere a chiedersi cosa si è detto a qualcuno.

L'alcol ha ingannato le persone per generazioni ed è ora di cambiare la narrazione. Considerate quante vite sono state rovinate a causa dell'alcol? Risse di vigliacchi, aggressioni, guida in stato di ebbrezza, problemi relazionali e molto altro ancora. Per favore, se posso consigliarvi qualcosa in questa sezione, è di leggere questo libro. Qui potete trovare un [video lungo e sconclusionato sulla mia storia irrilevante di abbandono dell'alcol] (https://www.youtube.com/watch?v=fk8AF8wW0Sc).

Caffeina La stessa trappola del porno. È uno stimolante, quindi si ottiene una spinta per circa una settimana, ma poi viene completamente annullata dall'astinenza. Ti sentirai meglio, te lo prometto.

Social media (in particolare l'interruzione) e tecnologia I social media sono progettati per assomigliare a una slot machine. Il bombardamento costante di informazioni riduce la capacità di concentrazione, la gestione dello stress e l'umore. In modo ancora più insidioso, il valore di sé viene affidato a sistemi di valori arbitrari. Ma soprattutto, quale emozione state provando mentre leggete questo paragrafo? È paura?

Come tutti gli utenti dei social media, siete stati attirati nella più sinistra e sottile trappola che l'uomo e la natura hanno ideato insieme (la trappola della dipendenza). Riflettete, avete mai preso la decisione consapevole e "positiva" di aver bisogno dei social media, di averne bisogno in modo permanente nella vostra vita, sentendovi insicuri, persino in preda al panico, senza di essi?

Sì, gli esseri umani non sono fatti per le novità senza fine. Crea dipendenza chimica e ci sono cose infinitamente migliori da fare con il proprio tempo. Tenete sempre presente ciò che si può ottenere concentrando la vostra attenzione su questioni locali che vi stanno a cuore, come la sostenibilità, l'educazione sessuale e altre. Non lamentatevi mai, siate proattivi e chiedetevi come potete influenzare il mondo che vi circonda. Ricordate: quando mai la rivoluzione dall'alto ha funzionato? – Il cambiamento inizia da voi.

Leggi: *Smart Phone, Dumb Phone* di John Dicey (EasyWay), *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Right Now* e *Exiting Modernity* di Meta-Nomad.

33.2.2 Cambiamento positivo

Relazioni

La libertà dalla pornografia probabilmente aprirà delle domande sulle relazioni. Se avete difficoltà negli appuntamenti e nelle relazioni - e anche se non le avete - vi consiglio di leggere *Models* di Mark Manson, che parla della vulnerabilità nelle relazioni. Sono altrettanto felice di non cadere nelle trappole dell'artista del pick-up o dell'incel, non è davvero salutare, non prendetemi in giro.

Miopia

Se avete la miopia (non riuscite a vedere lontano) sappiate che è completamente curabile. Non c'è bisogno di chirurgia laser, di esercizi per gli occhi o di vitamine magiche per gli occhi, ma solo di riallenare il muscolo dell'occhio usando questa cosa chiamata messa a fuoco attiva (in pratica lo shutternap degli occhi). La miopia deriva da una visione troppo ravvicinata, l'uso di occhiali rende il muscolo oculare più debole, altri occhiali, il ciclo si ripete. L'optometria è senza ironia (per lo più) una truffa, e si sa che questo sta accadendo (documenti di vendita trapelati, oltre a molti accademici che ne discutono). Guardate [questo video] e prendete in considerazione l'acquisto di un corso di [endmiopia] (https://endmyopia.org). Il mio amico Lance Kozma [bravissimo, dategli un'occhiata] raccomanda invece Myopia is Mental e dice che l'endmiopia sfrutta la vostra tendenza allo scorrimento e la reindirizza invece verso le informazioni oculari. Potrebbe essere utile se avete problemi a capire la messa a fuoco attiva. Non ho nulla a che fare con questo problema perché i miei occhi sono a posto.

Meditazione

La meditazione è già stata illustrata in precedenza, ma vi invito a provarla. Non è in alcun modo una cosa religiosa ed è importante separare la meditazione - la pratica di notare il pensiero - da qualsiasi nozione buddista preconcetta. Non ricevo alcuna ricompensa, ma raccomando personalmente l'applicazione e il corso *Waking Up*, di cui potete ottenere un mese gratuito al seguente link. Sam Harris è un uomo talmente in gamba che se non potete permettervelo potete richiedere un anno gratuito, senza fare domande. https://share.wakingup.com/a13290

Dormire

Perché dormiamo è un ottimo libro che parla, come avete indovinato, del sonno. Lo consiglio vivamente. A proposito, sapevate che il modo migliore per prevenire il jetlag è digiunare e bere poca acqua sedici ore prima del risveglio? Non è solo per il jetlag, ma se il vostro ritmo circadiano è sballato per qualsiasi motivo, ad esempio se siete rimasti alzati fino a tardi a guardare un porno, potrebbe aiutarvi.

Esercizio fisico

L'esercizio fisico ha molti benefici per la salute fisica e mentale. Il mio libro di riferimento sull'argomento è *Il metodo Leangains* di Martin Berkhan. Per chiunque, di qualsiasi età, il sollevamento pesi è praticamente la strada da seguire per mantenersi in salute e in forma. Anche se non avete accesso all'attrezzatura da palestra, potete comunque fare grandi progressi con una routine di pesi a corpo libero (quella su Reddit è davvero molto buona).

Anticonsumo

Il mio testo preferito al momento è [Exiting Modernity] (https://www.meta-nomad.net/exiting-modernity/) di Meta Nomad. Critica molti dei presupposti della vita moderna e fornisce un modo per uscirne senza remore. Sono solo 30 pagine, ma attenzione: è un documento onestamente molto impegnativo, ma è un'esperienza illuminante se la si lascia fare.

> *"Troppo tardi non è un'età o un tempo; troppo tardi è quando la stanchezza porta alla sottomissione e ci si dimentica completamente di se stessi, un potenziale umano dissolto nel nulla*".
>
> — Meta Nomade, *Exiting Modernity*

In ultima analisi, i suggerimenti di cui sopra sono solo questo: suggerimenti. Cosa vorresti realizzare? Siete liberi da questa terribile trappola e potete usare questo dono come volete.

33.3 Grazie

Ancora una volta, vi ringrazio per aver colto l'occasione di leggere questo libro. Spero che sia d'aiuto e significa davvero molto. In questo momento, i neuroni all'interno del vostro cervello si stanno collegando in un modo unico, ed è importante continuare ad alimentarli. Rileggete il libro tutte le volte che ne avete bisogno; molte persone dimenticano che la rimozione del lavaggio del cervello è, almeno inizialmente, un processo attivo, e ricadono quando dimenticano le lezioni. Prendetevi un momento per fare un voto solenne sul fatto che non guarderete mai più la pornografia, per nessun motivo. È molto più facile mantenere questa mentalità piuttosto che romperla e lavorare per rientrarvi.

Se si ha una ricaduta, ecco la [via di fuga] che ho postato su Discord qualche tempo fa:

Seguire i seguenti passaggi in ordine. 0. Leggere https://thelastpsychiatrist.com/2011/04/the_abusive_boyfriend.html 1. Leggere questi due post su reddit di u/Different_Guide_5205 - Perché hai una ricaduta - Contrastare la paura 2. Leggete Libertà per sempre, anch'esso scritto da u/Different_Guide_5205. 3. *Opzionale*: Guardare l'episodio 5 di *"Hot Girls Wanted: Turned On"* (disponibile su Netflix) intitolato Take Me Private (facoltativo a vostra discrezione per vedere uno scorcio di inferno, dato che c'è qualche nudità).

Il punto più importante: state facendo dell'intellettualismo usando un'argomentazione irrazionale dovuta alla paura.

[fine della via di fuga]

L'idra pornografica è cresciuta oltre ogni controllo. Sebbene la risposta della società sia stata lenta, bisogna essere ottimisti, perché ogni persona che fugge aumenta la palla di neve.

Infine, ecco i link dall'inizio del libro, nel caso vogliate condividere le vostre esperienze.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (il miglior metodo di contatto possibile, usate questo pls) | archivio meme di coomer | analytics | matrix | discord | reddit | modulo di feedback

Potete trovarmi anche su YouTube, dove il vostro supporto è apprezzato :o)

Se hai problemi ad applicare le lezioni contenute in questo libro, la cosa migliore è postare su discord o sul subreddit, dove troverai una comunità di persone che ti sostengono e sono felici di rispondere a qualsiasi domanda tu possa avere. Lentamente ma inesorabilmente verranno ritirati a favore di Urbit, che sostituirà tutta l'informatica e internet stesso. Sembra una follia, ma in realtà è tutto vero. Si veda questo video in cui spiego perché questo deve accadere.

Se vuoi contattarmi, ti prego di sapere che il mio obiettivo è essere intenzionalmente difficile da raggiungere. Se hai un'offerta, un'opportunità o un'introduzione che renderebbe la mia vita più interessante, invia una email a **interessante [il simbolo at] easypeasymethod.org**, o mandami un messaggio su Urbit a ~mislyr-midnyt.

Per le ragioni di cui sopra, risponderò solo a proposte che sono una buona misura per il mio programma e interessi.

Se lo desideri puoi anche

iscriviti per ricevere email molto occasionali da me

sarebbe bello farti conoscere gli aggiornamenti al hackbook e le potenziali iniziative per liberare più persone dalla trappola (l'invio di lettere fisiche alle scuole) e alcuni dei miei altri progetti (https://preferences.org.au).

Ciao amico,

Fraser Patterson

p.s: c'è ancora in realtà un altro capitolo contenente alcune risorse aggiuntive x

Risorse

Meditations of a Porn Addict - Guillaco

EasyPeasy Statements Checklist - SWATxKATS

9 Minute Meditation - Sam Harris

Waking Up Meditation Course - Sam Harris

Exiting Modernity - Meta Nomad

Letter I'm sending to schools

Freedom Forever (PMO Hacknotes)

Why you're relapsing - u/Different_Guide_5205

Countering Fear - u/Different_Guide_5205

REBT Dichiarazioni di coping

- *"Posso smettere di fare PMO, anche se sembra"difficile" farlo. Non è troppo difficile, e non importa quanto ci voglia, ne vale la pena!".*
- *"Se continuo a ignorare e a non cedere ai miei potenti impulsi a fare PMO, mi sarà sempre più facile resistere".*
- *"Riesco ad accettarmi pienamente e incondizionatamente - sì, anche con tutti i miei difetti e le mie mancanze".*
- *"La PMO sembra"curare" rapidamente i miei problemi, ma in realtà li peggiora".*
- *"A volte mi piacerebbe molto affogare i miei problemi nel PMO, ma questo non è mai un motivo per farlo".*
- *"La cosa più spiacevole è quando non ottengo ciò che voglio davvero. Ma non è terribile o orribile a meno che io non scelga di credere che lo sia, e scelga di credere a qualcosa di più realistico e utile".*
- *"Non mi piacerà mai un trattamento ingiusto, ma posso benissimo sopportarlo e forse complottare e tramare per fermarlo".*
- *"Non importa quante volte io fallisca in questa importante ricerca, il mio fallimento non mi rende mai un pidocchio incompetente. Mi rende solo una persona che può aver agito in modo incompetente in quel momento".*
- *"Non ho assolutamente bisogno di ciò che voglio, ma posso comunque essere ragionevolmente felice, anche se non così felice come quando non lo ottengo".*
- *"Preferisco fortemente essere eccellente nel mio lavoro, ma non devo esserlo per forza. Peccato se non lo sono, ma questo non mi rende inferiore. Posso sempre cercare di fare meglio, senza bisogno di fare meglio".*
- *"Molte cose possono contribuire a farmi dispiacere e a deludermi, ma quando pretendo e ordino che queste cose non debbano esistere, mi faccio prendere dal panico, dalla depressione e dalla rabbia".*
- *"Sì, spesso non sono riuscito a fare ciò che avevo promesso di fare, ma questo non significa che non posso o non voglio portare a termine la promessa".*

- *"Odio da morire essere ansioso e depresso, ma non devo dissolvere immediatamente questi sentimenti con la PMO. Quando faccio PMO, mi sento temporaneamente meglio riguardo ai miei problemi, ma non sto meglio. A lungo andare, il PMO li peggiora".*
- *"Le persone non mi fanno arrabbiare trattandomi male. Io scelgo di infuriarmi per il loro cattivo trattamento, chiedendo e comandando che si comportino meglio".*

Combinando EasyPeasy con la Tecnica di riconoscimento vocale delle dipendenze (AVRT) di Jack Trimpey

Credit to az#8773 on Discord

Questo è per le persone che hanno difficoltà a utilizzare il metodo Easyway di Allen Carr per guarire da una dipendenza, nonostante la rimozione del lavaggio del cervello. Presumo che chi sta leggendo abbia letto uno dei libri di Allen Carr e abbia compreso il suo metodo Easyway (alias Easypeasy). In caso contrario, consiglio vivamente di farlo. Sarebbe utile anche leggere "Rational Recovery" di Jack Trimpey. Se non l'avete letto, non c'è problema perché qui ne tratterò le basi, ma vi consiglio di leggerlo comunque perché entrerà molto più nel dettaglio di quanto farò io. Questo scritto non sarà rivolto a una dipendenza in particolare e sarà quindi applicabile a qualsiasi dipendenza. Lo scopo di questo scritto è quello di confrontare Easyway con un altro metodo di successo per il recupero delle dipendenze, chiamato "Addictive Voice Recognition Technique" (AVRT), e di combinare i due metodi. Sebbene io ritenga che Easyway sia di gran lunga superiore a tutti gli altri metodi di recupero delle dipendenze, credo che la comprensione anche dell'AVRT possa essere l'anello mancante per tanti che falliscono con Easyway nonostante abbiano ucciso il grande mostro.

Esistono molti metodi concorrenti per superare la dipendenza, ognuno con percentuali di successo diverse. Non ne citerò nessuno perché la maggior parte di essi sono una perdita di tempo e voglio essere il più breve possibile. Gli unici metodi di cui parlerò sono Easyway di Allen Carr e AVRT di Jack Trimpey (fondatore di Rational Recovery). Entrambi i metodi hanno tassi di successo estremamente elevati, ma ognuno di essi si rivolge a un aspetto diverso. Easyway e AVRT sono simili in quanto Easyway separa la dipendenza in "Piccolo mostro" e "Grande mostro", mentre AVRT separa la mente in "Voce della dipendenza" (alias la bestia) e "Tu". La voce della dipendenza e il piccolo mostro sono la stessa cosa, mentre il grande mostro (alias lavaggio del cervello) è il sistema di credenze che vi fa credere che la vostra dipendenza vi dia qualche beneficio o appoggio. Easyway si concentra sull'eliminazione del mostro grande, senza tenere conto del mostro piccolo, mentre AVRT si concentra sul mostro piccolo, senza tenere conto del mostro grande. Mentre Easyway distrugge la dipendenza psicologica, la AVRT vi insegna a riconoscere la dipendenza fisica che si maschera da voi e a separarvi da essa. Trovo interessante che Easyway e AVRT abbiano entrambi tassi di successo molto elevati, nonostante si concentrino su aspetti opposti.

Sebbene ritenga che Easyway sia di gran lunga superiore a tutti gli altri metodi di recupero dalle dipendenze e lo raccomandi sopra ogni altra cosa, posso individuare due piccole lacune. In primo luogo, trovo che sottovaluti il piccolo mostro. Voglio evitare di usare aneddoti personali in questo scritto, ma dalle mie esperienze e da quelle di altri sembra che alcuni di noi falliscano con Easyway non perché non sono riusciti a eliminare completamente il mostro grande (anche se questo può accadere e accade), ma perché hanno sottovalutato il mostro piccolo. Il mostro piccolo non è un problema per la maggior parte delle persone, il che spiega le alte percentuali di successo di Easyway, ma per altri, me compreso, può esserlo. Il secondo punto debole è che Easyway sostiene che tutti i fallimenti sono dovuti al fatto di non aver seguito le istruzioni o di non aver rimosso il mostro grande.

Il succo di base di Easyway è questo. La dipendenza ha due componenti: la dipendenza fisica dalla dopamina e la dipendenza psicologica composta dalle convinzioni (lavaggio del cervello) che la dipendenza dia una sorta di piacere o di stampella. Queste componenti sono chiamate, rispettivamente, il piccolo e il grande mostro. Secondo Easyway, il piccolo mostro non è altro che un sentimento vuoto leggermente insicuro, appena percettibile. Una volta ucciso il mostro grande, annullando il lavaggio del cervello e imparando che la dipendenza non ha benefici e che qualsiasi piacere o appoggio percepito è solo un'illusione, e soprattutto che non c'è nulla da temere da una vita senza dipendenza, le voglie scompaiono. Le voglie derivano dalla paura che la vita senza il vostro piccolo appoggio sarebbe insopportabile, il che vi porta a dubitare di smettere, il che rappresenta la voglia. Si supera la paura rendendosi conto di quanto sarà più piacevole la vita senza la propria dipendenza e si mantiene questa sensazione di euforia.

Sono convinto che questo sia il metodo migliore per guarire da una dipendenza, ma non pone l'accento sul piccolo mostro perché, in teoria, una volta che ci si è occupati del mostro grande, il piccolo mostro, impotente e indifeso, appassirà e morirà da solo, e comunque è quasi impercettibile, quindi chi se ne frega. Il piccolo mostro può essere insignificante per molte persone, ma dalle mie esperienze e da quelle di altri sembra che non sia

sempre così. Quando le persone falliscono con Easyway, secondo Easyway, ci sono solo due ragioni possibili: o non avete seguito correttamente le istruzioni o non avete rimosso il mostro grande. Ritengo che ciò sia dannoso e spiegherò il perché più avanti.

La tecnica di riconoscimento vocale delle dipendenze (AVRT) separa il cervello in due parti: il cervello inferiore (sistema limbico) dove risiede la vostra dipendenza e il cervello superiore (corteccia prefrontale) dove risiedete voi (o almeno i vostri pensieri e il vostro ego). Jack Trimpey si riferisce alla voce della dipendenza come alla bestia, perché risiede nella parte animale del nostro cervello e sa solo una cosa: "LO VOGLIO E LO VOGLIO ORA". Personalmente non trovo utile personificarla come una bestia, ma suppongo sia meglio che credere che si tratti di voi. La voce della dipendenza (AV, piccolo mostro) dirotta la voce della vostra mente e la usa contro di voi per indurvi a indulgere nella vostra dipendenza. Deve farlo perché non può controllare da sola le vostre funzioni motorie. Provate a farlo ora: alzate la mano davanti al viso e muovete le dita. Ora chiedete alla vostra dipendenza di fare lo stesso. Non ci riesce. Ciò significa che, in ultima analisi, siete voi ad avere il controllo.

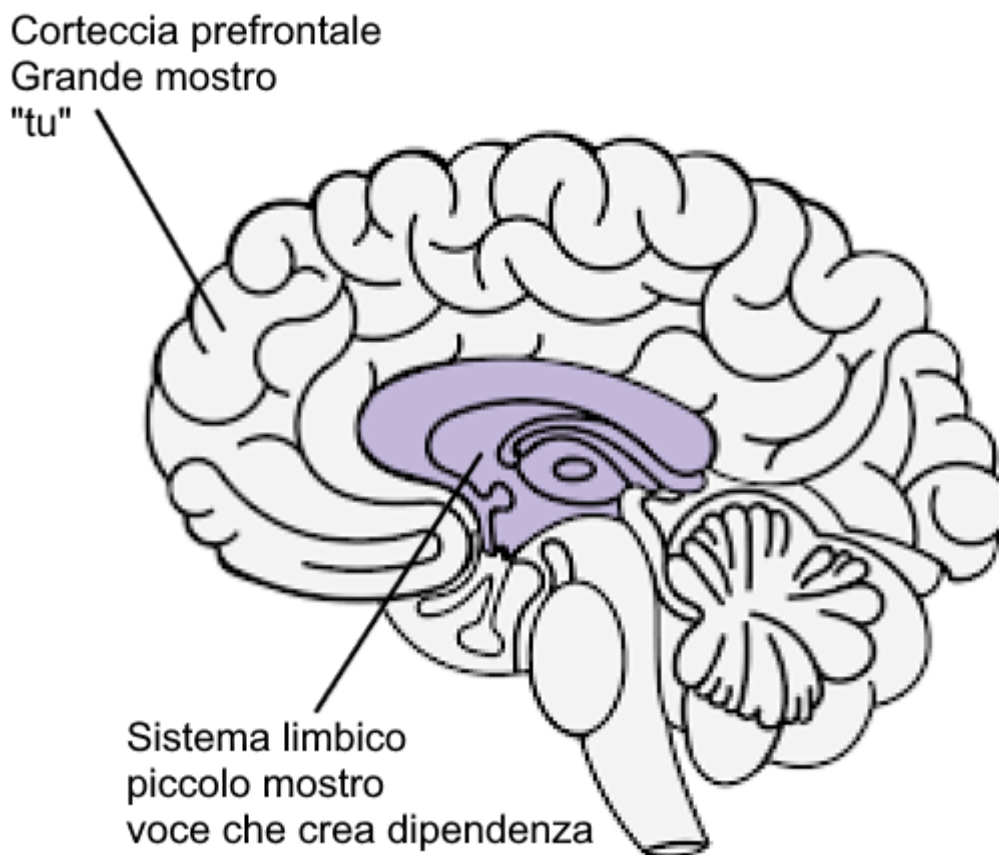



Figura 33.1: Il modello dei "due cervelli" della dipendenza

L'AV non solo dirotta la voce della vostra mente, ma si nasconde anche in modo ingannevole dietro il pronome "io". Dice: "Mi servirebbe proprio X in questo momento", "Mi manca proprio fare X", "Non sarebbe bello fare X proprio adesso, dopo tutto me lo merito dopo oggi". La AVRT sottolinea il fatto che voi non siete la vostra voce che crea dipendenza, ma solo pensate di esserlo. Quando riconoscete l'AV come "non voi" e gli dite di no, esso abbandona l' "io" e inizia a usare il "voi" o il "noi". Questa è la prova che non siete voi.

Quando dite "no" al vostro AV, succede questo: "Potrei davvero fare a meno di X in questo momento" diventa "Oh, andiamo, potresti davvero fare a meno di X in questo momento e lo sai". "Mi manca proprio fare X" diventa "Ma dai, ti manca proprio fare X, non lo senti?". "Non sarebbe bello fare X adesso, dopo tutto me lo merito dopo oggi" diventa "Ci meritiamo di fare X adesso dopo tutto quello che abbiamo passato, come puoi negarcelo?".

A questo punto devo chiarire una cosa. Non si tratta del "tiro alla fune" a cui si riferisce Allen Carr. Il "tiro alla fune" è la dissonanza cognitiva, cioè quando si hanno due o più sistemi di credenze contrastanti ed è il risultato della mancata uccisione del grande mostro. "Non voglio fare X a causa dell'effetto negativo che mi provoca, ma mi rende anche X, quindi voglio farlo". Questo è il tiro alla fune ed è l'azione del grande mostro. Una volta che il mostro grande sarà morto rimuovendo il lavaggio del cervello, le uniche voci che vi diranno di impegnarvi nella vostra dipendenza verranno dal mostro piccolo (l'AV). Poiché l'AV usa il pronome "io", è

possibile confondere l'AV con il grande mostro.

È anche importante sottolineare che l'AV è un grande bugiardo. La sua unica preoccupazione è ottenere dopamina a qualsiasi costo. L'AV cercherà di convincervi a mettervi in situazioni potenzialmente mortali pur di ottenere una dose.

Prima ho detto: "Quando le persone falliscono con Easyway, secondo Easyway, ci sono solo due ragioni possibili: o non avete seguito correttamente le istruzioni o non avete rimosso il grande mostro. Credo che questo sia dannoso e spiegherò perché più avanti". Credo che questo sia dannoso perché il mancato riconoscimento dell'AV ha portato me e altri che hanno usato Easyway a credere erroneamente di non aver ucciso completamente il grande mostro, per cui rileggiamo il libro per cercare di uccidere di nuovo il lavaggio del cervello anche se lo abbiamo già fatto. Il mancato riconoscimento dell'AV, unito alla convinzione che "se hai fallito con Easyway significa che non sei riuscito a uccidere il grande mostro", ti porterà a concentrare i tuoi sforzi sul grande mostro quando è già stato sconfitto. Potreste finire in un ciclo di rilettura dei libri di Allen Carr, che dura un po' e poi ricade ancora e ancora.

Quando l'AV dice qualcosa come "Voglio fare X adesso perché mi fa diventare X", se avete annullato il lavaggio del cervello e rimosso il grande mostro, potreste pensare: "Ma so che questo non è vero, quindi perché continuo a crederlo? Non sono riuscito ad annullare completamente il lavaggio del cervello". La verità è che avete rimosso il lavaggio del cervello, come dimostra il fatto che sapete meglio di quello che il vostro AV vi sta dicendo, solo che pensate che l'AV sia voi perché ha usato il pronome "io". Riconoscere l'AV e costringerlo a rivelarsi abbandonando l' "io" per "tu", "noi" o "ci" dovrebbe confermarvi che non si tratta del mostro grande, ma del mostro piccolo. Se fosse davvero il mostro grande, non sostituirebbe l'io con il tu, il noi o il noi.

Ora, quando l'AV dice: "Per favore, possiamo fare X un'altra volta in memoria dei vecchi tempi, solo un'altra volta?" e voi dite "No", potreste provare una reazione emotiva. Potreste provare paura o tristezza. È estremamente importante rendersi conto che questa sensazione non proviene da voi, ma da lui. Se non siete in grado di riconoscere l'AV, penserete che questa emozione provenga da voi e sarete più inclini a cedere. Riconoscete l'AV e il fatto che le emozioni che ne derivano non provengono da voi, quindi provate gioia per questo.

Quando metterete insieme questi due metodi (se necessario, non tutte le persone sembrano avere problemi con il piccolo mostro) e manterrete una sensazione di gioia ed euforia ogni volta che riconoscerete l'AV, il successo sarà vostro.